ब्रह्मचारी और ब्रह्मचारिणीउ की

# दिनलिपि

या

## दैनिक-आत्मशोधन

अखण्डमण्डलेश्वर
श्रीश्रीस्वामी स्वरूपानंद परमहंसदेवजी द्वारा
प्रणीत

द्वितीय संस्करण, १४२२ बंगाब्द

— नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः —
— भिक्षायां नैव नैव च —

अयाचक आश्रम
डि ४६/१९ बि, स्वरूपानन्द ष्ट्रीट, वारानसी-२२१०१०

ब्रह्मचारी और ब्रह्मचारिणी की

# दिनलिपि
या
# दैनिक-आत्मशोधन

अखण्डमण्डलेश्वर

**श्रीश्री स्वामी स्वरूपानंद परमहंसदेवजी द्वारा प्रणीत**

द्वितीय संस्करण, 1422 बंगाब्द
April, 2015

— नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः —
— भिक्षायां नैव नैव च —

**अयाचक आश्रम**

डि 46/19, वि, स्वरूपानंद स्ट्रीट, रामापुरा, वाराणसी – 221010

धर्मार्थ मुल्य 25 रुपया डाक खर्च अलग

मुद्रन-संख्या २,०००(दो हाजार) [2015]
प्रकाशक—अयाचक आश्रम
डि ४६/१९बि, स्वरूपानन्द ष्ट्रीट,
लाक्सा, बाराणसी-२२१०१०

प्रिण्टार : श्रीस्नेहमय ब्रह्मचारी,
अयाचक आश्रम प्रिण्टिं ओयार्कस
डि ४६/१९ए, स्वरूपानन्द ष्ट्रीट, लाक्सा,
बाराणसी-१० फोन:(०५४२)२४५२३७६

ISBN—978-93-82043-24-9

अयाचक आश्रम
डि ४६/१९ बि, स्वरूपानन्द ष्ट्रीट, रामपुरा
वारानसी—२२१०१०, दूरभाष : (०५४२) २४५२३७६

: पुस्तक समूहके प्राप्तिस्थान :

अयाचक आश्राम
डि ४६/१९ बि, स्वरूपानन्द ष्ट्रीट, वारानसी—२२१०१० (उत्तर प्रदेश)

गुरुधाम
पि—२३८, स्वामी स्वरूपानन्द सरणी, कांकुड़गाछि,
कलकाता—७०००५४, ● दूरभाष—२३२०-८४५५

अयाचक आश्रम
"नगेश भबन", ९९, रामकृष्न रोड़, शिलिगुड़ि, दार्ज्जिलिं

अयाचक आश्रम
पो: चन्द्रपुर, धर्मनगर, त्रिपुरा (उत्तर)

अयाचक आश्रम
२०बि लक्ष्मीनारायण बाड़ी रोड, आगरतला, त्रिपुरा (पश्चिम)
दूरभाष : (०३८१) २२२८३०५

अयाचक आश्रम
राधामाधब रोड, शिलचर-७८८००१, दूरभाष : (०३८४२) २२०३३३

अयाचक आश्रम
नताजी सुभाष चन्द्र बोस रोड, काहिलीपाड़ा कलोनी,
गोहाटि-७८१०१८, आसाम ● दूरभाष-(०३६१)२४७३३२०

दि माल्टिभारसिटि
पो:—पुपुन्की आश्रम, जेला—बोकारो, झाड़खण्ड, पिनकोड : ८२७०१३

डाक से लेने के लिए २५% अग्रिम मूल्य समेत बाराणसीमे पत्र देना होगा

# निवेदन

परमाराध्या सन्यासिनी श्रीश्रीसंहिता देवीजी और परमपूजनीय स्नेहमय ब्रह्मचारीजी ने दिनलिपि (बंगला) के चौदहवें संस्करण के निवेदन में यथार्थ ही लिखे थे "एक सुनियोजित नियमावली द्वारा जीवन का उत्कर्ष आसानी से प्राप्त होता है यह अवश्य स्वीकृत और निर्विवादित सत्य है। ऐसा ही उत्कर्षदायक एक विधिबद्ध पद्धति देखने को मिलती है। परमाराध्य श्रीश्रीबाबामणि अखण्डमंडलेश्वर श्रीश्रीमत् स्वामी स्वरूपानन्द परमहंसदेवजी द्वारा लिखित इस "दिनलिपि" (दिनचर्या) ग्रंथ से। अयाचक सन्यासी एवं चरित्र निर्माण अभियान के स्रष्टा परमपूज्य अखंडमंडलेश्वर श्रीश्रीमत् स्वामी स्वरूपानन्द परमहंसदेवजी और भक्तगणों के प्राणाराम श्रीश्रीबाबामणि द्वारा 'अभिक्षा' जैसे शब्द का चयन तथा अंग्रेजी 'डायरी' (Diary) शब्द का हिन्दी भाषांतर दिनलिपि शब्द का प्रयोग हिन्दी साहित्य में नया संयोजन है। लगभग सौ साल पहले श्रीश्रीबाबामणि द्वारा बंगला में लिखित यह दिनलिपि ग्रंथ से प्रेरित होकर हजारों युवक युवतियाँ, किशोर-किशोरियाँ अपने-अपने चरित्र का निर्माण किए थे जिसके बारे में हमें पूर्ण रूप से आँकड़े और जानकारी प्राप्त है।

'चट्टग्राम अस्त्रागार लुट' से संबंधित महान स्वाधिनता संग्रामि श्रीगणेश घोष स्वामीजी के शिष्य नहीं होते हुए भी स्वामीजी के परम भक्त थे। एक बार उनसे पूछा गया कि वे स्वयं नास्तिक होते हुए भी कैसे श्रीश्रीबाबामणि के इतना

महान भक्त बन गए। जवाब में गणेश घोष जी ने बताया कि सन् 1914 में जब वे 14 साल के बालक मात्र थे तो उनको कलकत्ते के हेंदुया पार्क में (जो कि वर्तमान में आजाद हिन्द बाग के नाम से जाना जाता है) पहली बार श्रीश्रीबाबामणि के दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ था। श्रीश्रीबाबामणि से यह जानकर वे आश्चर्यचकित रह गये कि श्रीश्रीबाबामणि स्वयं सन्यासी होते हुए भी भगवान या धर्म के बारे में कुछ भी उपदेश न देकर देश के युवावर्गों के बीच चरित्र निर्माण की महत्ता के बारे में विशेष रूप से उपदेश दे रहे थे।

श्रीश्रीबाबामणि से इस साक्षात्कार के पश्चात् गणेश घोष को पता चला कि चरित्र निर्माण के लिए सबसे सरल और श्रेष्ठ रीतियों की जानकारी मिलती है स्वामीजी द्वारा लिखित दिनलिपि ग्रन्थ में बस, अब शुरू हुआ एक नया इतिहास की संरचना की। यह 1930 की बात है। गणेश घोष, चट्टग्राम के विशिष्ट महिला क्रान्तिकारी प्रीतिलता वाद्देदार और माष्टारदा सूर्यसेन ने स्वयं दिनलिपि की सैकड़ों कॉपियां चट्टग्राम के स्वतंत्रता सेनानियों में वितरित किए थे। श्रीश्रीबाबामणि द्वारा लिखित पुस्तक द्वारा प्रेरित होकर सैकड़ों स्वतंत्रताकामी नौजवानों ने उस समय स्वदेश की स्वतंत्रता संग्राम में अंग्रेज प्रशासन के विरूद्ध घोर संग्राम कर अपने प्राणों को न्योछावर कर दिए यह सत्य है। "दिनलिपि" और "कर्मेर पथे" दोनों ग्रन्थों के लेखक श्रीश्रीबाबामणि को अंग्रेज शासकों ने कई बार

कैद किया क्योंकि उनके द्वारा लिखित इन दोनों ग्रन्थों से प्रेरित होकर स्वतंत्रता संग्रामी नौजवान देश की स्वतंत्रता के लिए बलिदान देने में तुले हुए थे। इस बात की सच्चाई अंग्रेज सरकार को भली-भांति समझ में आ गई थी।

वास्तव में दिनलिपि 35 प्रश्नों के मेल से बना हुआ एक प्रश्नमाला विशेष है और सभी प्रश्न का उत्तर केवल मात्र 'हाँ' या 'ना' के रूप में ही लिखना है। चरित्र निर्माण अभिलाषी प्रत्येक युवक-युवती, किशोर-किशोरी प्रतिदिन रात को सोने से पूर्व इन 35 प्रश्नों में से हर प्रश्न का जवाब हां या ना के रूप में लिखेगा। ध्यान योग्य बात है कि कोई भी प्रश्न का जवाब लिखते समय मिथ्याचार का सहारा न लें।

सच ही लिखना है। ऐसे कुछ दिनों तक अभ्यास करने पर उसके चरित्र निर्माण अनिवार्य रूप से होना ही है। यह पूर्ण सत्य है।

बाल्यावस्था के अंत और किशोरावस्था के प्रारंभ काल से नियमित रूप से दिनलिपि लिखने का अभ्यास पड़ जाने पर बहुत सारी मुस्कुराती हुई कलियों को समय से पूर्व झड़ जाने से बचाया जा सकता है, यह मेरा दृढ़ विश्वास है। वैयक्तिक जीवन में, सामाजिक जीवन में तथा अपने-अपने कर्मक्षेत्र में चरित्र निर्माण की आवश्यकता अवश्य स्वीकार्य है। हालांकि ऐसे भी कुछ लोग हो सकते हैं जो चरित्र निर्माण की आवश्यकता को भले ही स्वीकार न करें, मगर उनमें इस

बात को खुले आम स्वीकार करने का साहस नहीं होगा। बीते दिनों सैकड़ों महापुरूषों ने युवक-युवतियों के चरित्रगठन की आवश्यकता को समर्थन और प्रचार करते थे। लेकिन श्रीश्रीबाबामणि केवल एकमात्र ऐसे महापुरूष हैं जिन्होंने चरित्र निर्माण के वैज्ञानिक उपाय को सरलतम ढंग से आविष्कार कर एक नये इतिहास की रचना की। दिनलिपि चरित्र साधना का सबसे सरलतम मार्ग है। आज यह सर्व मान्य समस्या है कि हम पर सौंपा गया दायित्व को हम ईमानदारी और सच्चे लगन से निभा नहीं पाते अपितु हम सब अपने दोष को अनदेखी कर दूसरों के दोष को अधिक से अधिक प्रकट करते हैं। अगर ऐसी एक व्यवस्था की स्थापना करना सम्भव होता जहां कि प्रत्येक व्यक्ति उसके ऊपर अर्पित कर्त्तव्यों को सच्चाई और लगन के साथ सम्पन्न करे तो देश की बहुत सारी समस्याएं आसानी से हल हो जातीं । अवश्य यह संभव है यदि आज से ही देश के 12/13 साल के बालक और बालिकाएं दिनलिपि के निर्धारण उपदेशावली को बारह साल की लम्बी अवधि तक सच्चाई और लगन के साथ अभ्यास करते हैं तो अपने अपने जीविका के क्षेत्र में वे प्रलोभन पर विजय पाने पर अवश्य सफल रहेंगे । हम अगर अपने देश के सभी विद्यार्थियों को उनके पूरे पाठ्यकाल के दौरान दिनलिपि में दिए गए अनुशासनों के अनुसार उनके जीवन को निर्माण करने में प्रेरणा और उनकी सहमति अदा कर

सके तो अगले 15/20 सालों में हमारे देश में एक सम्पूर्ण रूप से रूपान्तरित दिव्य प्रजन्म का आविर्भाव होना सुनिश्चित है। अतः दिनलिपि हमारी राष्ट्रीय समस्या का समाधान के एक मूलभूत उपाय है यह मानना होगा। अखंडमंडलेश्वर श्रीश्रीमद् स्वामी स्वरूपानन्द परमहंसदेव जी का आध्यात्मिक और कानूनी तौर पर उत्तराधिकारीणी परमाराध्या श्रीश्रीमामणि (सन्यासिनी श्रीश्रीसंहिता देवीजी) श्रीश्रीबाबामणि द्वारा प्रवर्तित महान अखंड आदर्श को सारे विश्ववासियों के पास पहुंचाने की प्रबल इच्छा शक्ति द्वारा हमें प्रेरित करती थी जिसके फलस्वरूप दिनलिपि का यह हिन्दी भाषांतर किया गया है।

अखंडसंघनेत्री परमाराध्या सन्यासीनी संहिता देवी जिन्हें भक्त प्यार से श्रीश्रीमामणि कहते हं, की करूणा और आशीर्वाद से हम दिनलिपि का हिन्दी अनुवाद करने में सफल रहें और हम अधिक से अधिक प्रयास करेंगे ताकि यथासंभव शीघ्रता के साथ परमाराध्य श्रीश्रीबाबामणि द्वारा लिखित दूसरी पुस्तकें भी हिन्दी में भाषान्तरित करके विद्वतजनों तक उपलब्ध करा सकें।

अयाचक आश्रम की ओर से दिनलिपि के यह हिन्दी संस्करण आश्रम के पूर्व अध्यक्षा (चेयरमैन) परमाराध्या श्रीश्रीमामणि के प्रति हमारा विनम्र भक्ति श्रद्धांजलि है। परमाराध्य श्रीश्रीबाबामणि के अत्यन्त आज्ञाकारी सन्तान और परमाराध्या श्रीश्रीमामणि के विश्वस्त सेवक, माननीय श्रीराजकुमार कोइरीजी (सेवानिवृत्त Indian Railway Traffic Service Officer) को अयाचक आश्रम की

ओर से धन्यवाद, आभार और अभिनन्दन है। वे जिस समर्पण और तत्परता के साथ दिनलिपि (बंगला) पुस्तक को हिन्दी में भाषान्तरित किया यह अत्यन्त प्रशंसनीय है। डा० नमिता भट्टाचार्य (Associate Professor, Dept. of Bengali, Banaras Hindu University) तथा कुमारी देविका चक्रवर्ती, एम.ए. ने पुस्तक के प्रकाशन एवं मूल पाण्डुलिपि में यथोचित संशोधन करते हुए अपना अमूल्य सहयोग दिया। अयाचक आश्रम उनके प्रति भी आभार व्यक्त करती है।

मुझे यह व्यक्त करते हुए गर्व का अनुभव हो रहा है कि समाज के सभी वर्गों के लोगों में विशेषतया युवा वर्गों में दिनलिपि जिस प्रकार समादृत होने जा रहा है हम आशान्वित हैं कि दिनलिपि भविष्य में राष्ट्र-निर्माण के सहायक के रूप में अवश्य उभर कर आयेगा।

चरित्र निर्माण आन्दोलन के प्रवक्ता परमाराध्य श्रीश्रीबाबामणि का महान आदर्श का सर्वाधिक प्रचार और प्रसार हो इसलिए आश्रम के सारे ग्रन्थों का विक्रय मूल्य कम रखा गया है।

हम राष्ट्रीय चरित्र निर्माण में अति आवश्यकीय यह दिनलिपि ग्रन्थ का अधिक से अधिक प्रचार और प्रसार प्रत्याशा करते है।

कोलकाता — मैनेजर

अगस्त, 2009 — **अयाचक आश्रम**

इए द्वितीय संस्करण पहेला संस्करण का हुबहु पुनः मुद्रण है।

इति—

प्रकाशक

स्वर्गीय

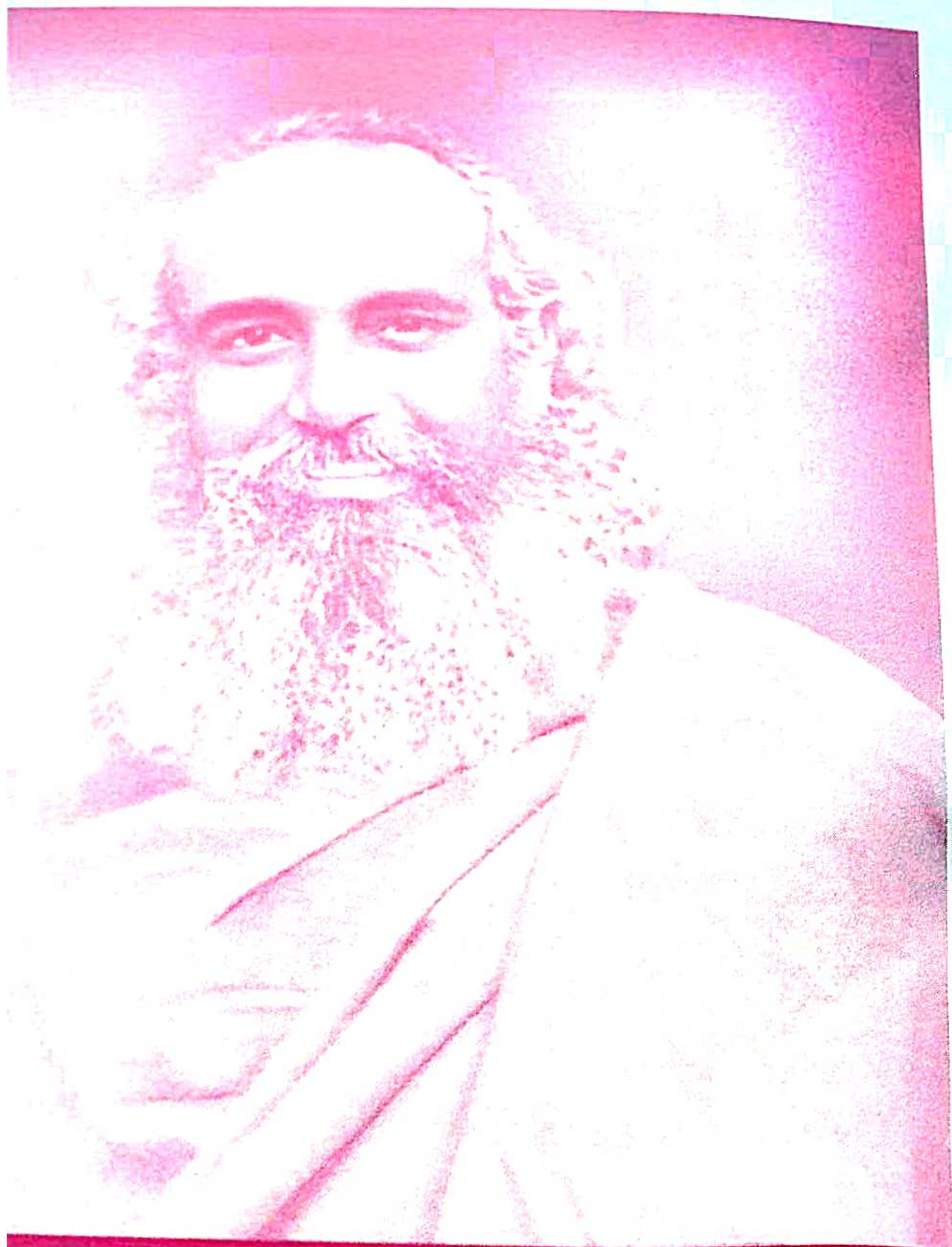
# दीनेशचन्द्र देवगुप्त

मेरे लिखित दिनलिपि पुस्तक द्वारा
आत्मगठन का प्रयास
इस महान शिष्य की तरह
और कोई भी नहीं कर पाया।

कानन–कुन्तला चट्टग्राम माता के
साहसी और निडर सन्तानों के पास
यह दिनलिपि पुस्तक केवल
दीनेश ही व्याकुल आग्रह के साथ वितरण, प्रचार
और अपने जीवन में अभ्यास किया था।

आज उन्हीं के याद में यह
पुस्तक उतसर्ग कर रहा हूँ।

मार्गशीर्ष
(अग्रहायण), १३५४ 1354

स्वरूपानन्द

Akhanda Mandaleshwar
Sri Sri Swami Swarupananda Paramhansa Deva

# ब्रह्मचारी की दिनलिपि

## ब्रह्मचारी की प्रश्नसूची

1. सूर्योदय से पहले शय्या त्याग किया था या नहीं?
2. अच्छी तरह दन्तमंजन किये हो कि नहीं?
3. उपासना कितनी बार किये हो?
4. उपासना करते समय मन को स्थिर रखने के लिए दृढ़ संकल्प था या नहीं, और उसके लिए जोरदार प्रयास किया था या नहीं?
5. व्यायाम नियमित रूप से किया था या नहीं ?
6. व्यायाम करते समय पर्याप्त बल पाने हेतु कठोर संकल्प किया था या नहीं?
7. सुबह पिता, माता तथा अन्य पूज्यजनों को प्रणाम किया था या नहीं?
8. अपनी माता की मूर्ति ध्यान करते समय अपनी जननी में स्वयं ईश्वर विराजमान है यह विचार मन में लाने का प्रयत्न किया था या नहीं?
9. पढ़ाई ध्यानपूर्वक करने का प्रयत्न किया था या नहीं?
10. गीता या अखण्ड संहिता पढ़ा था या नहीं?

11. इच्छाकृत वीर्यपात किये हो या नहीं? *
12. अनिच्छाकृत वीर्यपात हुआ था या नहीं? *
13. काम चिंता किया था या नहीं? *
14. स्वेच्छापूर्वक कु-वार्तालाप सुना था या नहीं?
15. स्वेच्छापूर्वक कु-दृश्य देखा था या नहीं?
16. स्वयं कु-वार्तालाप किया था या नहीं?
17. कु-संसर्ग किया था?
18. धुम्रपान किया था या नहीं?
19. दूसरों की निन्दा किया था या नहीं?
20. अनावश्यक बातें तथा अश्लील वार्तालाप किया था या नहीं?
21. कुपाठ्य पुस्तकों का त्याग किया था या नहीं?
22. झूठी बातें कही या नहीं?
23. रातभर जागरण किया या नहीं?
24. दिन में सोये थे या नहीं?
25. चलते और बैठते समय क्या अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखे थे या नहीं?
26. कौपीन या लंगोटी पहनते हो या नहीं?
27. अच्छी तरह से चबाकर भोजन किये हो या नहीं?
28. मल-मूत्र की स्वाभाविक गति को रोकने का प्रयत्न किये हो या नहीं?
29. कभी कायरतापूर्ण व्यवहार किया था या नहीं?

---

* जिन लोगों को इस प्रश्न का अर्थ समझ में न आए, वे इन तीनों प्रश्नों का जवाब न लिखें।

30. सदा श्वास को लेते और छोड़ते समय श्वास पर विशेष ध्यान रखा था या नहीं? *
31. ब्रह्मचर्य के महत्व का प्रचार करने का प्रयत्न किया था या नहीं?
32. दिनभर में जितनी बालिकाओं, बच्चियों, युवतियों, प्रौढ़ों तथा वृद्ध महिलाएँ मिली उन्हे देखकर मन ही मन माता कहकर पुकारने का प्रयत्न किया था या नहीं?
33. किसी के मन को अनावश्यक चोट पहुँचाये थे क्या?
34. जगमंगल संकल्प का अनुपालन किया था क्या?
35. सभी प्रकार का भय दूर हो जाए ऐसा संकल्प किया था क्या?

# ब्रह्मचारिणी की प्रश्नसूची

1. सूर्योदय से पहले शय्या त्याग की थी या नहीं?
2. अच्छी तरह दन्तमंज की थी या नहीं?
3. उपासना कितनी बार की थी?
4. उपासना करते समय मन को स्थिर रखने के लिए दृढ़ संकल्प की थी या नहीं?
5. व्यायाम नियमित रूप से की थी या नहीं?
6. प्राण का बलिदान करके भी सतीत्व की रक्षा करूँगी व्यायाम करते समय यह दृढ़ संकल्प की थी या नहीं?

---

* श्वास-प्रश्वास के बारे में जब तक सद्‌गूरू के उपदेश प्राप्त नहीं हो जाता तब तक यह प्रश्न छोड़ देना चाहिए।

7. सुबह पिता-माता तथा अन्य पूज्यजनों को प्रणाम किया था या नहीं?
8. तुममें जगज्जननी महाशक्ति विराजमान है यह सोचने और अनुभव करने का प्रयत्न किया था क्या?
9. पढ़ाई ध्यानपूर्वक करने का प्रयत्न की थी या नहीं?
10. गीता या अखण्ड संहिता पाठ किया था या नहीं?
11. शरीर के प्रत्येक अंग पवित्र तथा पापरहित रखने का प्रयत्न किया था क्या?
12. अपने शरीर को वगैर किसी कारण दूसरे को स्पर्श करने दी थी क्या?
13. काम चिंता की थी क्या? *
14. स्वेच्छापूर्वक कु-वार्तालाप सुनी थी क्या?
15. स्वेच्छापूर्वक कु-दृश्य देखी थी क्या?
16. स्वयं कु-वार्तालाप की थी क्या?
17. कुसंसर्ग की थी क्या?
18. अनावश्यक वस्त्र पहनी थी क्या?
19. दूसरे की निंदा की थी या नहीं?
20. अनावश्यक बातें तथा अशालीन वार्तालाप की थी क्या?
21. कुपाठ्य पुस्तकों को त्याग की थी क्या?

---

* जिन लोगों को इस प्रश्न का अर्थ समझ में न आए, वे इन तीनों प्रश्नों का जवाब न लिखें।

22. झूठी बातें की थीं क्या?
23. रातभर जगीं थीं या नहीं?
24. दिन को सोयीं थीं या नहीं?
25. चलते और बैठते समय क्या अपनी रीढ़ को सीधा रखीं थीं?
26. कभी भी मैं अपने आपको नीच सुख-लालसा की कृतदासी नहीं बनने दूंगी ऐसा संकल्प कीं थीं या नहीं?
27. अच्छी तरह से चबाकर आहार ग्रहण कीं थीं या नहीं?
28. मल-मूत्र की स्वाभाविक गति को रोकने का प्रयत्न कीं थीं क्या?
29. कभी कायरतापूर्ण व्यवहार तो नहीं किया?
30. सदा श्वास को लेते और छोड़ते समय श्वास पर विशेष ध्यान रखीं थीं क्या? *
31. ब्रह्मचर्य के महत्व का प्रचार करने का प्रयत्न कीं थीं क्या?
32. दिनभर जितने बालक, बच्चे, प्रौढ़ तथा वृद्ध लोग मिले उन्हें देखकर बारंबार क्या उन्हें अपनी संतान के रूप में सोचने का प्रयत्न कीं थीं?
33. किसी के मन को अनावश्यक चोट पहुँचायी थे क्यां?
34. जगमंगल संकल्प का अनुपालन किया है क्या?
35. सभी प्रकार का भय दूर हो जाए ऐसा संकल्प ली थी क्या?

---

* श्वास-प्रश्वास के बारे में जब तक सद्गूरू के उपदेश प्राप्त नहीं हो जाता तब तक यह प्रश्न छोड़ देना चाहिए।

## दिनलिपि लिखने का नियम

प्रत्येक कार्य जो अवश्य करना चाहिए अथवा बिल्कुल नहीं करना चाहिए उसे सूचियों में अलग-अलग संख्या देकर दर्शाया गया है। दिनलिपि जिन सूचियों में लिखना है वहाँ विषय या कार्य का नाम लिखकर केवल संख्या लिखी गयी है। प्रत्येक संख्या को पहले की सूची में दिए गये कार्यो के अनुसार मिलाकर देखना होगा ताकि संख्या के साथ कार्य या विषय मिलता हो। उदाहरण के रूप में कहा जा सकता है कि सूची पत्र के 3 नम्बर सवाल में बताया गया है "तुमने उपासना किंतनी बार की" परन्तु दिनलिपि लिखने की सूची में यह प्रश्न नहीं लिखा गया है, अपितु प्रश्न के स्थानं पर केवल संख्या 3 लिखा गया है। मान लो तुमने दिनभर में 4 बार उपासना किया तो सूची में दी गयी संख्या 3 के सामने केवल संख्या 4 लिखना होगा। अगर तुमने एक बार भी उपासना नहीं किया तो केवल "नही" लिखना ही पर्याप्त है।

पाँचवें नम्बर सूची में लिखा गया है कि "तुमने नियमित रूप से व्यायाम किया है या नहीं? यह प्रश्न अगले सूचियों में नहीं लिखा गया है अपितु संख्या 5 मुद्रित किया गया है। अगर तुमने व्यायाम किया है तो संख्या 5 के सामने "हाँ" लिखने से ही होगा। प्रतिदिन तुमने जो कार्य किया है या नहीं किया उस क्रमिक संख्या के प्रश्न के विपरित प्रकोष्ठ में उस दिनांक के कार्य के अनुसार केवल "हाँ" या "नहीं" लिखना होगा।

# स्त्रियों की दिनलिपि

पुरुष की तरह नारियों को भी दिनलिपि लिखना आवश्यक है, क्योंकि नारी भी मनुष्य है और उन्हें अपने जीवन में बहुत बड़ी जिम्मेदारी और परम कर्त्तव्य को भी निभाना है। आजतक नारी जीवन को अति तुच्छ माना जाता रहा, लेकिन यह परंपरा हमेशा के लिए नहीं चल सकता है। नारी को भी मानवीय गरिमा के साथ उदित होना है, ताकि वे भी गौरव का गौरी-श्रृंग के रूप में आत्म प्रकाश कर सकें। इसलिए पुस्तक में स्त्रियों को भी दिनलिपि लिखने की सुविधा प्रदान की गयी है। जब पुरूष अपना दिनलिपि लिखेगा तब स्त्रियों से संबंधित दिनलिपि की सूची फाड़कर निकाल देगा। फिर स्त्रियों को जब अपनी दिनलिपि लिखनी होगी तो पुरूषों के लिए लिखी गयी सूची को फाड़कर फेंक देना है। ऐसा करने पर किसी को भी कोई असुविधा नहीं होगी।

जो पुरूष नियमित रूप से दिनलिपि लिखते हैं उन्हें चाहिए कि वे अपने रिश्तेदारों में भी इसे लागू करने का प्रयत्न करें। पुरूषों के साथ-साथ जब स्त्रियाँ भी प्रगति की ओर कदम बढ़ाएगी तभी देश और समाज का वास्तव में विकास का प्रारंभ होगा। सदियों से पुरूषों केवल अकेले ही आगे बढ़ना चाहा। कुछ लोगों ने प्रगति भी की है, लेकिन भविष्य में पुरूष और स्त्रियाँ समभाव से एक दूसरे के साथ मिलकर, शक्ति और साझेदारी के साथ प्रगति के रास्ते पर चलेंगे। तुम सब उसी आनेवाले महा-जीवन के अग्रदूत हो।

# दिनलिपि लिखने की आवश्यकता

बुँद-बुँद जल से जैसे महासागर बनता है वैसे ही एक-एक दिन जोड़कर बनता है हमारा जीवन। अनावश्यक तथा हीन कर्मो द्वारा एक एक दिन व्यतित करते हुए हम अज्ञानतावश सारे जीवन को व्यर्थ में ही खो देते हैं और इस दुर्लभ मानव जीवन की सफलता का लाभ नहीं उठा पाते। हम यदि प्रतिदिन को सही रूप से व्यतित करने का प्रयत्न करें तो हमारा पूरा जीवन सदाचार से परिपूर्ण हो जायेगा और मानव जीवन भी धन्य हो जाएगा। समय के सदुपयोग तथा दुरुपयोग दोनों में एक अजीब सी मादकता है। कुछ दिन तक लगातार अगर समय का दुरूपयोग किया जाए तो धीरे-धीरे मनुष्य समय का दुरूपयोग करने में अभ्यस्त हो जाता है। उसी प्रकार यदि कुछ दिनों तक लगातार समय का सदुपयोग किया जाए तो मानव उसका भी अभ्यस्त बन जाता है। अभ्यास चाहे अच्छी हो या बुरी एक बार लग जाने पर उसे छोड़ना बहुत ही कठिन है। सद्भस्यास को दृढ़ करने एवं बुरी आदत को त्यागने का प्रयास उचित जीवन गठन के लिए आवश्यक है। प्रतिदिन किये गये कार्यो का अगर हिसाब रखा जाए तो सद्-अभ्यास दृढ़ होता है और कु-अभ्यास क्षीण होता है। प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्ति अपने आय और व्यय का लेखा-जोखा रखता है, क्योंकि इसके बिना लाभ या क्षति का मूल्यांकन करना संभव नहीं है। अगर किसी व्यक्ति को अपने नुकसान की सही जानकारी न हो तो उसकी

क्षतिपूर्ति करना भी असंभव है, उसी प्रकार अगर अपने लाभ की सही जानकारी न हो तो धनराशि का सदुपयोग भी संभव नहीं है। रोजाना आमदनी और खर्च के बारे में जो नियम लागु होता है वही नियम जीवन की उन्नति तथा अवनति के लिए भी लागू होता है। प्रतिदिन के कार्य द्वारा कितना लाभ प्राप्त हुआ या कितना नुकसान हुआ इसका अगर सही ढंग से हिसाब रखा जाय तो अपनी उन्नति को तेज करने तथा अवनति को रोकने में सहायता मिलती है, इसलिए दिनलिपि (डायरी) लिखना अत्यावश्यक है।

## दिनलिपि नहीं लिखने पर क्षति

केवल अपनी स्मरण शक्ति के बल पर कोई कारोबार नहीं चल सकता है, क्योकि समय और परिस्थिति के अनुसार अत्यंत स्मरणशक्तिशील व्यक्ति भी अति आवश्यक विषय को भी भूल सकता है। इसलिए स्मरणशक्ति की सहायता के लिए हिसाब रखना आवश्यक है। पूरे दिन और रात भर में तुम्हें बहुत से कार्य करने होते हैं उन सब कार्यो को याद रखना संभव नहीं है। यदि अपने प्रत्येक अच्छे और बुरे कार्य का हम हिसाब रखे तो जीवन में किसी भी कार्य के प्रति यदि प्रत्येक दिन किए गए कार्यो का विवरण नहीं रखा गया तो कभी-कभी बहुत ही आवश्यक कार्य में भी भूल हो सकती है और हानि उठाना पड़ सकता है। इस हानि को रोकने के लिए ही अपने पास दिनलिपि रखना आवश्यक है। क्षति को रोकने और प्रगति को बढ़ावा देने के लिए जिस

प्रकार मनुष्य अपने रूपये-पैसे का हिसाब रखना उचित समझता है उसी प्रकार तुमको भी अपने चारित्रिक पतन को रोक कर कमजोरी के विरूद्ध सावधानी बरतकर अपने छोटे-छोटे कीर्तिमानों को और भी बलशाली तथा प्रगतिशील करके चरित्रबल को सशक्त, दृढ़ और मजबूत बनाने के लिए दिनलिपि लिखना जरूरी है। दिनलिपि लिखने से तुम्हारा ही प्रचूर लाभ होगा और नहीं रखने पर अशेष क्षति होगी।

## दिनलिपि और सत्यनिष्ठा

दिनलिपि लिखते समय कभी भी सच्चाई से समझौता नहीं करना चाहिए। ध्यान रखना चाहिए कि यह लोगों को दिखावे के लिए नहीं अपितु आत्मशोधन के लिए लिखा जाता है। झूठ का सहारा लेकर अपने आपको धोखा देने से क्या लाभ? खुद को धोखा देना बहुत ही भयानक आदत है। अहंकृत-स्वभाव, दाम्भिक-चरित्र, वाक्-सर्वस्व लोगों से मिलने-जुलने से ऐसी आदत जन्म लेती है। विनयी स्वभाव, चरित्र-विचार सम्पन्न तथा आत्मशोधन प्रयासी लोगों का सत्संग आत्म प्रवंचन की भावना में कमी लाती है।

## दिनलिपि लिखने का समय

साधारण रूप से रात को सोने से पहले दिनलिपि लिखनी चाहिए। सोने के पूर्व दिनभर के अपने किये गये कुकर्मों का

स्मरण अवश्य अनुचित है, क्योंकि दिल से कमजोर कुछ व्यक्तियों के लिए दिनभर किए गये दुष्कर्मों को पुनः स्मरण से रात्रि की निद्रा विघ्नित हो सकती हे ऐसे लोगों के लिए अगले दिन प्रातःकाल ही दिनलिपि लिखनी ठीक रहेगी। लेकिन दिनलिपि रात को लिखते समय दिनभर किए गये दुष्कर्मों से अपने चरित्र-गौरव को पूर्णतया मुक्त रखने के संकल्प को दृढ़ करने का प्रयास करने से और दिनलिपि लिखने के तुरंत बाद क्षमाप्रार्थना के साथ भगवत्-उपासना करते हुए निद्रा के लिए जाने पर कोई भय नहीं रहता है।

## दिनलिपि किसको दिखाना चाहिए

दिनलिपि कभी भी हीन व्यक्तियों को दिखानी नहीं चाहिए। दुनिया में ऐसे बहुत सारे लोग है। जिन लोगों को तुम्हारे जीवन के गुप्त तत्वों का पता चल जाए तो वे ऐसी स्थिति पैदा करेंगे कि तुम्हारा आत्मविकास तो दूर की बात तुम किसी को मुँह दिखाने योग्य भी नहीं रह जाओगे। फिर कभी-कभी ऐसे सज्जन भी मिल सकते हैं जिन लोगों को तुम्हारे अवगुणों का पता चल जाने पर वे विशेष प्रयत्न द्वारा तुम्हारी चरित्र-साधना की सिद्धि प्राप्ति के लिए सहायता करेंगे। ऐसे हितकामी व्यक्तियों को ही केवल आवश्यक होने पर दिनलिपि पर्यवेक्षण हेतु दिखायी जा सकती है, दूसरों को नहीं।

## दिनलिपि लिखते समय चित्तभाव

दिनलिपि लिखते समय केवल "हाँ" या "नहीं" लिखना ही पर्याप्त नहीं है। अपनी त्रुटियों को लिखते समय इन त्रुटियों से कैसे छुटकारा पाया जा सकता है इस विषय में मन ही मन में प्रतिज्ञा करनी होगी। गुण समूह के बारे में लिखते समय इन गुणों को बढ़ावा देने के लिए अपने मन में जोरदार आकांक्षाओं को प्रोत्साहित करना होगा। केवल "हाँ" या "नहीं" लिखने से ही दिनलिपि लिखने का लक्ष्य सिद्ध नहीं हो सकता हैं चरित्र गठन, चारित्रिक त्रुटियों का सुधार और चारित्रिक-माधुर्य का विकास ही दिनलिपि का मुख्य लक्ष्य है, यह तत्व पलभर के लिए भी भूलने से नहीं चलेगा। प्रत्येक प्रश्न के उत्तर लिखते समय सूक्ष्म रूप से आत्मपरीक्षण करना चाहिए, और ऐसा करते समय जगत के जितने भी उच्चकोटि महात्माओं के माधुर्य चरित्र को जागृत कर अपने आत्मगठन करने के अतिरिक्त उत्साह को पुष्टतर करने का प्रयास करना चाहिए।

## दिनलिपि में हरेक विषय को अच्छा लिखने के लिए क्या करना चाहिए

जब मालुम हो जाए कि किसी विषय पर अपना चारित्रिक गौरव घटने लग गया है तो मन ही मन उसे पुनः सुधार के लिए

दृढ़ संकल्प करते रहना चाहिए। मान लो तुमने झूठी बात कही। दिनलिपि लिखते समय तुमने झूठी बात कही यह स्वीकार करना ही पर्याप्त नहीं है, अपितु झूठ कहने से तुम्हारा कितना चारित्रिक पतन हुआ इसका अंदाजा लगाने का प्रयत्न करना चाहिए और फिर ऐसे पतन की ओर कदम नहीं रखना है ऐसा कहकर दृढ़ता के साथ प्रतिज्ञा करते रहना चाहिए। जो व्यक्ति प्राण के बदले में भी झूठ नहीं बोलता ऐसे व्यक्ति को स्मरण करना चाहिए और उनके जीवन के सत्यनिष्ठा की कोई मिसाल ध्यान में लाकर उससे प्रेरणा प्राप्त करनी चाहिए। साथ ही साथ सत्यस्वरूप श्रीभगवान् के चरण कमलों में व्याकुल-चित्त होकर पूर्ण सत्य प्राप्ति हेतु प्रार्थना करनी चाहिए। इसी प्रकार रोजाना अपने किये गये दोष और त्रुटियों को भावुकता के साथ जी-जान से सुधारने का प्रयत्न करने से तुम्हारा सम्पूर्ण चरित्र एक अनोखे माधुर्य से भरपूर हो उठेगा।

## शय्या-त्याग

सूर्योदय से पहले शय्या त्याग न करने पर लोग आलसी हो जाते हैं, उनका जीवनकाल घट जाता है तथा दिनभर मेहनत करने के बावजूद भी अपने कर्त्तव्य कर्मो को सही ढंग से निभा नहीं पाते।

सोते समय तीव्र संकल्प लेकर अगर कोई सोता है तो वह सबेरे अवश्य नींद से जाग सकता है।

सोने से पहले यदि शक्तिशाली कोई शक्तिधर महात्मा से तुम्हें सबेरे जगाने में कृपा करने की व्याकुल प्रार्थना की जाए तो बहुत क्षेत्रों में सफलता मिलती है।

जिन उपायों को अपनाने से अच्छी नींद आती है तथा पेट साफ रहता है उन उपायों से सुबह जागने में भी सहायता मिलती है।

## दाँत साफ रखना

अगर दाँत साफ नहीं रखा जाए तो इससे पेट की बीमारियाँ तथा इन्द्रियाँ विचलित हो सकती हैं। अधिकतर पेट से पीड़ित लोगों के कुछ न कुछ मस्तिष्क से जुड़ी बीमारियाँ देखने को मिलता है। इसीलिए दाँतों को अच्छी तरह से साफ रखना बहुत ही आवश्यक है। नीम, बबुल आदि की टहनियों तथा अच्छे दंतमंजन के सहारे दाँतों को साफ रखना चाहिए। दाँत साफ करते समय जीभ को भी अच्छी तरह साफ करना चाहिए।

## उपा-ना

उपासना अपने-अपने गुरू के आदेशानुसार करनी चाहिए। हर रोज नये-नये प्रकार की उपासना करने से उपयुक्त लाभ नहीं मिलता है। हर रोज एक ही प्रकार से उपासना करनी चाहिए, हर बार साँस लेते समय अंदर परमप्रभू का आगमन और प्रत्येक बार साँस को छोड़ते समय परम प्रभू के चरण कमलों में अपने

आपको समर्पित करने जैसी भावना ही सभी उपासनाओं में सर्वोत्तम मानी जाती है। जिन लोगों को सद्‌गुरू की कृपा प्राप्त नहीं हुई है वे अपनी-अपनी रूचि के अनुसार भगवान के नाम जपेंगे।

## उपासना के समय मन की स्थिरता

मन को स्थिर रखने के यदि दृढ़ संकल्प नहीं किया गया तो वह उपासना पाखंडता या ढोंग के बराबर है। खुद को धोखा देने के लिए केवल ऑख बंद कर बैठने से कोई लाभ नहीं है। अगर कोई दृढ़ संकल्प भी करता है तो शुरूआत में मन स्थिर नहीं हो सकता है, परन्तु इससे निराश नहीं होना चाहिए और मन को स्थिर करने के संकल्प तथा प्रयत्न और दृढ़तापूर्वक करना चाहिए। बार-बार प्रयत्न करने से संसार में कोई भी कार्य असंभव नहीं है। अचानक सफलता नहीं मिल सकती है, लेकिन प्रयास करने से धीरे-धीरे अवश्य मिलती है। उपासना करने पर जबतक मन को आनंद और आत्मा को शांति की प्राप्ति न हो तब तक आसन को नहीं छोड़ना चाहिए। अगर कोई इस तरह के दृढ़ संकल्प के साथ दो-चार दिनों तक उपासना करता है तो मन को स्थिरता प्रदान करने में सहायता मिलती है।

## व्यायाम

स्त्री-पुरूष सभी लोगों को व्यायाम करना चाहिए, लेकिन दोनों

के लिए व्यायाम के तरीके और परिमाण में अंतर अवश्य होना चाहिए। इसके लिए योग्य व्यक्ति से जानकारी प्राप्त करनी चाहिए।

## व्यायामावस्था में मन का भाव

व्यायामावस्था में व्यक्ति के मनोभाव के अनुसार ही उसके शरीर का गठन होता है। केवल कसरत करने से ही बल पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए मन में संकल्प करना भी जरूरी है। संकल्प अगर सुदृढ़ हो तो थोड़ा सा व्यायाम करने पर भी अधिक लाभ की प्राप्ति हो सकती है। साधारण व्यायाम सुबह और शाम को तथा यौगिक व्यायाम उपासना से पूर्व करना चाहिए।

## नारियों के लिए व्यायाम और सतीत्व

प्राचीन भारत में स्त्रियाँ भी व्यायाम किया करती थीं। लक्ष्य युद्ध जय नही था, अपितु बलवान सन्तान को जन्म देना, आपातकाल में पति तथा अपने परिवार-वर्ग की सहायता करना और दुराचारियों से अपने सतीत्व की रक्षा करना मुख्य लक्ष्य हुआ करता था। स्त्रियाँ आज व्यायामाभ्यास त्याग देने के कारण सभी कार्यो में असक्षम और अयोग्य हो गई हैं। महिलाओं को व्यायाम करते समय सतीत्व की रक्षा के संकल्प को बढ़ावा देना जरूरी है। ऐसी बहुत-सी नारियाँ हैं ज़ो अपने से कमजोर दुराचारियों से भी अपने सतीत्व की रक्षा नही कर पाती है। आपके बलवान होने का क्या लाभ अगर समय पर उसका सदुपयोग ही न किया जा सके?

सतीत्व की मर्यादा को जरा भी आँच पहुंच सकती है ऐसी आशंका होने पर आत्मरक्षा के लिए अपनी सारी शक्ति को क्षण ही भर में प्रस्तुत किया जा सके, इस बात को ध्यान में रखते हुए व्यायाम करते समय सतीत्व रक्षा करने का दृढ़ संकल्प करते रहना चाहिए। "अब पछताए होत क्या जब चिड़ियाँ चुग गई खेत"। विपत्ति आ जाने पर भयभीत होने से अच्छा है विपत्ति आने से पहले ही विपत्ति का मुकाबला करने के लिए तैयार रहना चाहिए। ऐसे बहुत दृष्टांत मिलते हैं जहां कमजोर नारियों ने भी अपने साहस के बल पर खुंखार दुश्मनों को भी भगा दिया है। अपने संकल्प-शक्ति को दृढ़ करने से ही यह संभव हो सकता है।

## माता, पिता तथा पति को प्रणाम

प्रातःकाल माता-पिता तथा पुज्यजनों को प्रणाम करना मैं अपने धर्म के एक विशेष अंग के रूप में मानता हूँ। कृतघ्न संतान संसार में कोई भी महान कार्य को संपन्न नहीं कर सकती है। केवल प्रणाम करना ही पर्याप्त नहीं माना जाएगा, अगर प्रणाम करते समय अपने मन को जगत्पिता तथा जगत्माता से नहीं जोड़ा गया। स्त्री को भी अपने पति को प्रणाम करते समय अपने चित्त को जगत्पति के साथ जोड़ना चाहिए। केवल शिष्टाचार के लिए प्रणाम करना पुण्यदायक नहीं होता है, अपने अन्तःकरण के भाव की पुष्टि करना ही प्रणाम का मुख्य लक्ष्य होना चाहिए। प्रणाम

करते समय भ्रुमध्य-स्थित सर्वदेवादिदेव परमेश्वर स्वयं विराजमान हैं ऐसा विचार करके माता, पिता, पति तथा दूसरे पूज्यजनों जिन व्यक्तियों को ध्यान में रखकर प्रणाम किया जा रहा है वे ज्योतिर्मय परब्रह्म की स्मृति को उजागर करने योग्य ब्रह्म-ज्योति के स्वरूप हैं, ऐसा अनुभव करना चाहिए। प्रणाम करते समय लोक-लज्जा के भय से रहित होना चाहिए। जिनको प्रणाम किया जा रहा है उन्हें अगर यह पसन्द नहीं भी हो तो भी अपना कर्त्तव्य समझकर इसे निभाना चाहिए। ऐसा करने पर वे तुम्हारे सभी शुभ कार्य में अवश्य सहायता करेंगे और वे शुभकार्य में अड़चनें पैदा करने की अपनी क्षमता को खो बैठेंगे।

## मातृ-मूर्ति चिन्ता (विशेषतया पुरूषों के लिए)

मातृ-मूर्ति का ध्यान मन को पवित्र करती है परंतु अपनी जननी में जगज्जननी का स्वरूप अवलोकन नहीं करने पर मातृमूर्ति के ध्यान का पूर्ण रूप से लाभ नहीं मिल सकता है। अपनी जननी को केवल गर्भधारिणी मान लेना ही पर्याप्त नहीं है। केवल गर्भधारण तक ही माँ की महिमा को सीमित नहीं करना चाहिए। यह चिंतन करने का प्रयास करना चाहिए कि वे विश्व-ब्रह्माण्ड की प्रसविनी हैं, वे हैं सर्वमयी, सर्वेश्वरी। ऐसे विचार के साथ मातृमूर्ति का ध्यान करना चाहिए। ऐसी भावना से प्रेरित होने पर यह भावना तुम्हें शीघ्र ही कुशलता की ओर अवश्य ही पहुंचा देगी। ध्यान रहे कि विश्व के अधिकतर महापुरूष मातृभक्त थे।

## पुरूष जाति पर संतान की भावना (विशेषतया नारियों के लिए)

अपने आप को जगज्जननी का स्वरूप मान लें तो किसी भी पुरूष के प्रति लालसा की दृष्टि से देखने का अधिकार नहीं रहता है। अपने आपको महाशक्ति जगन्माता का स्वरूप माना जाए तो हरेक पुरूष के प्रति सन्तान भाव जागृत होता है। जब सन्तान भाव उदित होता है तब नारी हृदय की लालसा दुनिया से उपर उठ जाता है और नीच कामना, घृणित वासना तथा चित्तवृत्तियों की अपवित्र भावनाओं में कमी आती है। अपने आपको महाशक्ति की अंश-संभूता मानने पर अन्दरूनी-हजारों कमजोरियाँ अपने आप दूर हो जाती हैं, और अबला नारी सबला हो उठती है। संकल्प ही शक्ति है, और सत्य पर आधारित संकल्प प्रत्यक्ष रूप में महाशक्ति होता है।

## अध्ययन

स्त्री-पुरूष सभी को अध्ययन अवश्य करना चाहिए। विद्यार्थी जीवन पार होने से ही माता सरस्वती से विदा लेना आवश्यक है, यह कोई काम की बात नहीं है। जीवन भर हर रोज कुछ न कुछ ज्ञानार्जन करना ही चाहिए, केवल अपना पाण्डित्व जाहिर करने के लिए नहीं अपितु अपनी चित्तवृत्तियों को संशोधन के लिए। घरेलु कामकाजों में उलझी हुई स्त्रियों को अध्ययन की

स्फूर्ति को जागरूक रखनी चाहिए और अध्ययन के लिए रोजाना एक निर्धारित समय रखना आवश्यक है। यह निर्धारित समय भले ही कम हो पर एक दिन के लिए भी ढील नहीं बरतनी चाहिए और यह काम दृढ़ता और निष्ठा के साथ करना चाहिए। अधिक अध्ययन से भी लक्ष्य सिद्ध नहीं होती। अपितु भले ही थोड़ा सा अध्ययन क्यों न हो गहराई से मन लगाकर अध्ययन करना चाहिए ताकि अध्ययन किये गए विषयों से कुछ न कुछ स्थायी ज्ञान अवश्य प्राप्त हो।

## गीता अध्ययन

गीता ग्रंथ सर्व शास्त्रों का सार है। यह पुस्तक धर्म-जीवन, कर्म-जीवन और नैतिक जीवन के गठन के लिए सर्वोत्तम सहायक है। अतः गीता अध्ययन का अभ्यास बहुत ही आवश्यक है। अगर मधुर कण्ठस्वर है तो गीता को गाकर भी पढ़ा जा सकता है। पढ़ते समय शुद्ध रूप से उच्चारण करना चाहिए। लोग कहते हैं कि स्त्रियों को गीता शास्त्र का अध्ययन नहीं करना चाहिए, यह विचार नितांत गलत है। वेदशास्त्र के अध्ययन में भी स्त्रियों को पुरूषों के बराबर अधिकार प्राप्त है।

ऐसे बहुत सारे पुरूष और स्त्रियाँ हैं जो कि अपने-अपने पूजा में बैठने के आसन, जप की माला, स्वाध्याय के लिए रखी गई गीता शास्त्र को दूसरे को स्पर्श नहीं करने देते हैं। अधिकतर क्षेत्र में मैं इस निष्ठा की सराहना करता हूँ। कम से कम बिना स्नान

और अपवित्र रूप में दूसरे किसी को इन वस्तुओं का स्पर्श नहीं करना चाहिए।

## अखंडसंहिता का अध्ययन

मुझपर जो व्यक्ति व्यक्तिगत रूप से श्रद्धावान है तथा मेरे साथ बहुत ही नजदीकी से जुड़ा हुआ है वह भले ही गीता अध्ययन करे न करे पर अखंड-संहिता का अध्ययन उसे रोजाना अवश्य ही करना चाहिए। जो लोग अखंड संहिता नियमित रूप से नहीं अध्ययन करते हैं, या तो साप्ताहिक उपासना में योगदान नहीं करते, अपितु अखंड-मंडली की स्थापना करके केवल आपस में लड़ते-झगड़ते हैं उन्हें स्वयं को मेरी सन्तान कहकर परिचय देने का कोई अधिकार नहीं है। अखंड संहिता मेरी वांड्मयी मूर्ति तथा अखंड संहिता मेरा भावमय शरीर है। जो मुझपर श्रद्धा रखता है वह कदापि अखंड-संहिता का अनादर नहीं कर सकता है। अखंड-संहिता में सारे जीव के आवश्यक वस्तुओं को भली-भांति सजाकर रखा गया है। इसके प्रत्येक वाणी के साथ तुम्हारा हार्दिक परिचय रखना तुम्हारे अपने तथा जगद्वासियों के स्वार्थ और कुशलता के लिए है।

## पुरूषों का इच्छाकृत वीर्यपात

(स्त्रियों के लिए इस अंश का पाठ अनिवार्य नहीं है।)

इच्छाकृत वीर्यपात का आग्रह और कदाचार दूर नहीं करने पर

कोई भी पुरूष यथार्थ महिमा को प्राप्त नहीं कर सकता है। पूर्व संस्कार हेतु पापाचार अगर तुम्हें ग्रसित करना चाहता हो तो तुम तुरंत जनसमुदाय में शामिल हो जाओ, या तो व्यायाम चर्चा करो अथवा जोर-जोर से कीर्तन करो। ऐसा करने पर बहुत सारे लोग वीर्यपात जैसे कदाचार को वश में लाने में समर्थ हुए हैं। कौपीन धारण करने से इच्छाकृत वीर्यपात को दूर करने में सहायता मिलती है। निरंतर सुदृढ़ संकल्प की साधना द्वारा इस कदाचार को दूर किया जा सकता है। क्षणभर के सुख की निरर्थकता के बारे में सोचने पर भी इस कदाचार की प्रवृत्ति कम हो जाती है। अपने शरीर के इस मूलभूत धातु की रक्षा कर उसके द्वारा संसार का बहुत बड़ा मंगलमय कार्य सम्पन्न हों सकता है ऐसे संकल्प से यह कदाचार दूर हो सकता है। इच्छाकृत वीर्यपात को भ्रूणहत्या के बराबर अपराध के रूप में मानना चाहिए।

## पुरूषों का अनिच्छाकृत वीर्यपात

(स्त्रियों के लिए इस अंश का पाठ अनिवार्य नहीं है)

अनिच्छाकृत वीर्यपात के लिये अपने अपको अपराधी मान कर पश्चाताप करना ठीक नहीं है। अगर अज्ञात वीर्यपात मात्रा में अधिक और बार-बार हो तो समझ जाना चाहिए कि शरीर के अंग सब कमजोर पड़ गए हैं और यह कमजोरी ही तुम्हारे लिए पाप है। अज्ञात वीर्यपात तुम्हारा पाप नहीं है। ऐसी हालत में तुम्हारी कमजोरी को दूर करना ही तुम्हारा कर्त्तव्य है। उचित

आहार, व्यायाम, आसन-मुद्रा आदि का अभ्यास और अति आवश्यक होने पर अनुत्तेजक तथा बलबर्द्धक दवा लिया जा सकता है। अत्यंत ध्यान और निष्ठा के साथ अश्विनी, योनि, सन्धिनी, संजीवनी, संदीपनी, गुह्य-स्थल, पेट के नीच का अंश तथा उपस्थ स्थलों का व्यायाम अत्यंत लाभदायक सिद्ध होता है। जिन लोगों को कफ का प्रकोप नहीं है ऐसे लोगों को दिनभर में तीन बार नहाना भी लाभदायक होता है। परन्तु सर्वौषध श्रीभगवान का नाम स्मरण ही सबसे अच्छा निदान है।

## नारियों का हर अंग पवित्र होता है

(शरीर के प्रत्येक अंग को पवित्र और पापमुक्त रखने का प्रयत्न हरेक पुरूष और नारी को करना अनिवार्य कर्त्तव्य हैं। स्त्रियों की दिनलिपि के बारे में मेरे विचार में यह बात अधिकतर आवश्यक है। यह केवल मेरा ही विचार नहीं, बल्कि प्राचीन शास्त्रकारों का भी एक ही विचार था। अगले दो अनुच्छेदों में पुरूषों के लिए जो बात कही गयी है, दिनलिपि के ग्यारवाँ और बारहवाँ प्रश्न में दो स्त्रियों के लिए दो अलग-अलग प्रश्न दिए गए है। वर्तमान और अलग अनुच्छेद इस विषय में लिखा गया है, लेकिन यह सोचना गलत होगा कि अपने अंगों की पवित्रता तथा दूसरों के अंगस्पर्श के बारे में पुरूषों को सावधानी बरतने की आवश्यकता नहीं है। यह पुरूष तथा महिला दोनों के लिए

समान रूप में लागू होगा। हालांकि स्त्रियों के बारे में इस विषय पर अधिकतर जोर देना आवश्यक है)

शरीर में अगर मैल को जमने दिया जाए तो शरीर अपवित्र हो जाता है। यह विचार तो बाह्य दृष्टिकोण से किया जाता है। शरीर को अगर अपवित्र कार्य के लिए प्रयोग किया जाए तो शरीर अपवित्र हो जाता है, यह सूक्ष्म विचार है। गंदे कीचड़ के ढेर पर खड़े होने पर जैसे शरीर अपवित्र होता है, वैसे किसी घृणित कार्य में स्वेच्छापूर्वक अथवा अनिच्छा से भी अपने तन प्रयोग में लाया जाये तो वह उतना ही अपवित्र होता है। साधक अपने तन को भगवान का उपासना मंदिर मानते हैं। उपासना-मंदिर में जैसे मलमूत्रादि त्याग करना जैसे पाप माना जाता है उसी प्रकार शरीर को भी किसी घृणित कार्य तथा कुकर्म में लिप्त करना घृणित माना जाता है। ऐसे बहुत सारे कार्य हैं जो लज्जादायक हैं इसलिए उन सब को चोरी छिपे किया जाता है, लेकिन ये पवित्रता को हानि पहुंचाते हैं। सामान्यतः विचार करने पर किसी भी नारी के किस कार्य से शरीर का अपवित्र व्यवहार हो सकता है आसानी से समझ सकती है।

कोई भी पुरूष यदि अपवित्र वासना के साथ किसी स्त्री के आँख, मुँह, छाती तथा अन्य अंगों को स्पर्श करता है, तो इस स्पर्श द्वारा शरीर अपवित्र होता है। इसके प्रायश्चित के लिए तुरंत स्नान करना, हजार बार नाम-जप और चौबीस घंटे तक उपवास रहकर परम पवित्रता स्वरूप भगवान के श्रीचरणों में आत्म

समर्पण करने का प्रयास करना चाहिए। आधुनिक शिक्षा के कुप्रभाव से आज की किशोरियाँ तथा युवतियाँ इस बारे में पवित्र भावनाओं को खो बैठी हैं। निर्धन होने पर भारत को उतनी हानि नहीं पहुंची जितनी कि इस विषय पर सतर्कता और दृढ़ता के अभाव के कारण भारतवर्ष को तेजी से सर्वनाश की ओर ढकेल रहा है।

शरीर के प्रत्येक अंग को, आपादमस्तक दर्पण जैसा स्वच्छ और साफ सुथरा रखने के लिए प्रयत्न करना चाहिए। क्योंकि शरीर के मलिन होने पर मन भी स्वाभाविक रूप से मलिन हो जाता है। स्वच्छ शरीर में मन सहज रूप से निर्मल रहता है। पहनने के कपड़े अगर स्वच्छ और अपवित्र रखा जाए तो इसके द्वारा चित्त की पवित्रता को बनाए रखने में सहायता मिलती है। अपने आवास स्थल तथा चलने के रास्ते को यथासम्भव साफ और पवित्र रखना चाहिए, क्योंकि इससे चित्त में पवित्रता के भाव लाना सहज होता है। लेकिन इस बारे में शुचिवायुग्रस्त होना भी ठीक नहीं है।

मलत्याग के बाद जैसे जल-शौच जरूरी होता है वैसे ही पेशाब करने के बाद भी जल-शौच आवश्यक है। स्त्री-पुरूष सभी के स्वास्थ्य के लिए यह एक लाभदायक सदाचार है। यौनांग में मैल को इकट्ठा होते देना तथा बदबू को फैलने देना हानिकारक होता है। प्रत्येक व्यक्ति को सचेत रहना चाहिए ताकि यौनांगों को

मैला न होने दिया जाए। घ्यान रखना चाहिए ताकि पेशाब करने के बाद जिस जल को मूत्र-शौच के लिए व्यवहार किया जाता है वह गंदा न हो। दुर्भाग्य से अगर किसी का यौनांग आसानी से साफ नहीं होता है तो थोड़ा सा फिटकिरी जल में मिलाकर उस जल को व्यवहार करना चाहिए। यौनांग को साफ करने के लिए साबुन आदि का प्रयोग करना ठीक नहीं है। पेशाब के बाद मूत्र-शौच तथा यौनांग को साफ रखने पर शरीर के अलावा मन को भी पवित्र रखने में सहायता मिलती है। केवल पवित्रता के दृष्टिकोण से नहीं अपितु स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से भी यह बहुत ही लाभदायक है। प्रत्येक बार मूत्र-शौच के लिए एक लोटा ठंड़ा पानी व्यवहार करना बहुत ही लाभदायक होता है।

बहुत सारे परिवार में ऐसी रीति है कि कन्याओं के लिए मूत्र-शौच रीति को अनावश्यक समझा जाता है, बल्कि विवाहेत्तर जीवन में इसका प्रारंभ किया जाए ऐसा मानते हैं। यह विचार ठीक नहीं है और यह मूर्खतापूर्ण है। जो लोग मूत्र-शौच को पालन नहीं करते उन्हें पूजा आदि के लिए फूल तथा तुलसी पत्र चुनना, पूजा-गृह तथा रसोई में प्रवेश करना और खाना परोसना नहीं चाहिए।

रजःस्वला अवस्था में शरीर को अपवित्र मानना स्वाभाविक है। किन्तु इस अपवित्रता के लिए स्वयं को अपराधी नहीं मानना चाहिए। मासिक रक्तस्राव के समय दूसरे को स्पर्श करना शास्त्रानुकूल

नहीं है। इस शास्त्रीय निषेध को मानना अपने हित में है। इस समय गंदा कपड़ा अथवा चिरकुट व्यवहार शरीर के लिए हानिकारक होता है।

## अंग स्पर्श

(यह अनुच्छेद भी विशेषतया स्त्रियों के लिए है)

किसी एक अजीब कविता में बताया गया है कि दानशीलता से राजा की पहचान होती है, कान ऐंठने से घोड़े की पहचान होती है, किसी मणि की पहचान उसके वजन से और किसी नारी की पहचान उसके अंग स्पर्श द्वारा प्राप्त होता है। राजा अगर दानशील न हो तो उन्हें सिंहासन पर बैठने के अयोग्य माना जाता है, कान पकड़कर ऐंठने पर भी कोई घोड़ा अगर टस से मस नहीं होता तो उसे गधे के बराबर माना जाता है, हीरा-जवाहरात वजन में अगर भारी न हो तो उसे नकली माना जाता है। वैसे ही अगर कोई नारी बिना किसी हिचकिचाहट या रूकावट के अपने अंगों को दूसरों को स्पर्श करने को दे तो उसे हीन चरित्र का माना जाता है। अंग स्पर्श मात्र से चकित होना उत्तम नारी का लक्षण माना गया है। अंग स्पर्श के बाद, शरीर पर अनुचित कार्य करने के लिए उतारू होने पर जो नारी आपत्ति जताती है, पर अंग स्पर्श के पहले सावधानी नहीं बरतती है, वह मध्यम चरित्र की नारी कहलाती है। जो नारी अंग स्पर्श करने से निश्च्छल रहती

है, शरीर पर अनुचित कार्य करने के लिए उतारू होने पर भी पत्थर जैसे स्थिर रहती है, हो सकता हे या तो शर्म के मारे नहीं तो भय के कारण या तो किकर्त्तव्यविमूढ़ होकर चुप्पी मार जाती है ऐसी नारियाँ जगत में अधमा चरित्र की मानी जाती है। ऐसी नारियों का मुँह देखना भी पाप है।

केवल पुरूषों द्वारा नारी के अंग के स्पर्श से ही नारियों को सावधानी बरतना पर्याप्त नहीं है, अपवित्र-स्वभाव वाली, पाप के रास्ते चलने वाली पापाचारी, लालसामयी नारियों के द्वारा अंग स्पर्श खतरनाक सिद्ध होता है। बहुत सारी सुन्दरी विलासिनी नारियाँ जो अपने नीच प्रवृत्तियों को अपने वाक्चातुर्य द्वारा या तो भगवत् प्रेम के ढोंग मे छुपाकर मासुम सरल प्रकृति की बच्चियों के साथ घुलमिल जाने का प्रयास करती हैं। इनलोगों को भलि-भांति पहचानना बहुत ही आवश्यक है और इन लोगों को पिशाचिनी जानकर इनके संसर्ग से दूर रहना आवश्यक है।

## कामचिंता

इन्द्रियों द्वारा नीच भोगवासना को साधारणतया काम कहा जाता है। किंतु जिन चिंताओं से इन्द्रियों द्वारा नीच भोगवासना को तृप्त करने के लिए लालसा परोक्ष रूप से उत्पन्न होती है उसे कामचिंता ही कहा जा सकता है। ऐसे बहुत सारे व्यवहार हैं जिन्हें बाहरी रूप से काम चिंता का दर्जा नहीं दिया जाता है, परंतु इन आचरणों द्वारा परोक्ष रूप से नीच इन्द्रियों की पुष्टि का संयोग

रहता है तो ऐसे कार्यों या आचरणों को भी काम-चिंता का दर्जा दिया जाता है।

कामक्रिया द्वारा शरीर को जो अपवित्रता तथा कमजोरी पहुंचाती है, काम चिंता से अधिकतर क्षेत्रों में .इससे बहुत कम क्षति पहुँचती है ऐसा नहीं है। कामक्रिया स्थूल रूप से शरीर में अपवित्रता तथा कमजोरी पहुंचाती है लेकिन कामचिंता से शरीर अपवित्र सूक्ष्म रूप से होता है। अधिकतर क्षेत्र में कामक्रिया द्वारा शरीर को जितनी हानि पहुंचती है कामचिंता से उससे कहीं अधिक हानि पहुंचती है। ऐसी बहुत सारी बीमारियाँ हैं जिसका निदान चिकित्सक भी नहीं निकाल पाए हैं, अवश्य मनोचिकित्सकों का यह मानना है कि ऐसे अज्ञात व्याधियों का मूलभूत कारण है कामचिंता।

कामचिंता आने पर प्रेममय परमप्रभु के स्वरूप का ध्यान करना चाहिए, दैहिक कामुकता के पीछे प्रेममय परमेश्वर ही विराजमान है ऐसी भावना रखनी चाहिए। कामचिंता का उदय होते ही उसे भगा देना चाहिए, उसे आगे बढ़ने का मौका कदापि नहीं देना चाहिए। विष-बल्लरी जैसे वारिश के जल पाकर पनप उठती है और जल्द ही सारे उपवन को घेर लेती है वेसे ही कामचिंता कामना के जलसिंचन से क्षणभर में सारा जीवन को ग्रसित कर लेती है। इसलिए काम के बारे में छोटी सी वासना को भी क्षमा की दृष्टि से नहीं देखनी चाहीए। बैर के काँटे को अगर काट भी दिया जाए तो वे और तेजी से पनप उठती है, उन्हें अगर

सम्पूर्ण जड़ के साथ नहीं उखाड़ फेंका जाए तो उससे बचने का कोई उपाय नहीं होता है, काम का भी ऐसा भयंकर एक रूप है। उस समय सर्वकामरूप परमेश्वर को लाकर काम के बीच स्थापित करना चाहिए। उनके चरण स्पर्श से कंटीला वृक्ष भी कंटकरहित हो जाता है, उस वृक्ष के फल खट्टे नहीं रह जाते, बल्कि वह वृक्ष निष्काम, निःस्वार्थ सेवा के लिए चंदन वृक्ष का रूप ले लेता है।

## कुकथन का श्रवण

कुकथा को सुनने पर मन सहज ही अपवित्र हो जाता है। इसलिए कु-कथन को त्यागना चाहिए। निरंतर कुकथा सुनने के बावजूद भी लोग निर्विकार रह सकते हैं ऐसे व्यक्ति दुर्लभ है। तुमलोग ऐसे दुर्लभ व्यक्ति बनने का दुःसाहस मत करना। शब्द की अपनी शक्ति है। अपशब्द का प्रभाव अमंगलकारी और सत्शब्द का प्रभाव मंगलकारी होता है। कुकथन सुनने के तुरंत बाद उसके विपरित सत्कथा जप करनी चाहिए, कुकथन को सुनने की मनसा का दमन करने का यह एक उत्तम उपाय है।

## कुदृश्य-दर्शन

जो दृश्य देखने पर मन में नीच वासना जागरूक होती है उसे कुदृश्य माना जाता है। जब तुम जो दृश्य अवलोकन करते हो तुम्हारा मन उसकी आकृति प्राप्त कर लेता है। जैसे जल को

किसी भी प्रकार के बर्तन में रख दिया जाए तो वह उसी बर्तन का आकार ले लेता है। तीव्र उल्लास या उत्सुकता के साथ अगर किसी दृश्य का अवलोकन किया जाय तो मन शीघ्र ही उस वस्तु का आकार प्राप्त कर लेता है। मन बार-बार कुदृश्य का दर्शन करने पर नीच विषयों पर उसकी रूची बढ़ जाती है। इसीलिए कुदृश्य का दर्शन मना है। अनिच्छा से अगर मन कुदृश्य की ओर धावित होता है तो तुरंत ही प्रकाशमान सूर्य की ओर दृष्टि डालकर आँखों का शोधन करना योगीजनों द्वारा दिया गया विधान है। अन्यथा, अन्य कोई ज्योतिर्मय पवित्र स्वरूप के दर्शन या ध्यान हितकारी होता है। अगर कुदृश्य दर्शन नितांत रूप से अनिवार्य हो तो उस दृश्य में ज्योतिर्मय ओंकार विग्रह का दर्शन करने का प्रयत्न हितकारी सिद्ध होता है।

## कुकथा–कहना

कुकथा सुनने पर मन जितना अपवित्र होता है कुकथा कहने पर उससे अधिक होता है। इसलिए जुबान को अधिक से अधिक अंकुश लगाना चाहिए। जुबान जब कुकथा कहना चाहता है तब ऊँचे स्वरों में नाम कीर्तन, सुर और लय के साथ स्वाध्याय (धर्मग्रंथ पाठ) और भगवद्‌लीला वर्णन हितकारी सिद्ध होता है। सिद्धपुरूष भोलागिरि महाराजजी अत्यंत क्रोधित होने पर भी **शिव का बच्चा** छोड़कर दूसरे किसी अपशब्द का प्रयोग नहीं करते थे।

## कुसंग

सत्संग के लाभ बहुत ही व्यापक है। श्री रामकृष्ण परमहंसदेवजी ने अधिक परिमाण रूप में तीर्थ यात्रा नहीं किया न ही बहुत सारा ग्रन्थपाठ किया अपितु दक्षिणेश्वर में जितने साधु आते थे केवल उन्हें उन्हीं लोगों का सतसंग प्राप्त होता था। इससे ही उन्होंने जगद्-पूज्य युगावतार के रूप में मान्यता प्राप्त कि फिर देखा जाए तो कुसंग के कारण बहुत सारे देवता जैसे पुरूष मानवरूपी पशु में बदल जाते हैं। कहा जाता है सत्संग से काशीवास कुसंग से सर्वनाश।

पुरूषों के पुरूष कुसंगी और स्त्री कुसंगी दोनों तरह के हो सकते हैं। वैसे स्त्रियों के भी दो तरह के कुसंगी हो सकते हैं। कुसंगी कोई भी हो उसे जहरीले भुजंग के रूप में मानना चाहिए। उसके स्पर्श शीतल भले ही क्यों न हो उसका दंशन बहुत भयंकर होता है। प्रयत्नपूर्वक कुसंग को त्यागना चाहिए। उसपर भी वह जबरन तुमसे चिपका रहना चाहता है तो उसे पैरों तले कुचल देना चाहिये।

ऐसे बहुत सारे लोग हैं जो कि तुमसे गंदी बातें नहीं करते हैं, न तो तुम्हें अनुचित कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं, फिर भी उनके दर्शन मात्र से ही तुम्हारा मन अपवित्र भाव से भर उठता है। ऐसे लोग यद्यपि सर्वजन पूज्य व्यक्ति भी होते हैं तो भी तुम्हारे लिए वह कुसंगी ही है, और उनका सर्वथा त्याग करना चाहिए।

जिसके द्वारा तुम्हारे नैतिक और धार्मिक जीवन में पूर्णता प्राप्ति की ओर प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से किसी से अगर विघ्न पहुंचता है तो उसे कुसंगी मानना चाहिए। जिसके संसर्ग के कारण पाप, अपराध, चोरी, इन्द्रिय-विवशता आदि कुकर्मो की ओर मन खींचा चला जाता है तथा आत्मविश्वास और ईश्वर-निष्ठा को हानि पहुंचती है ऐसे व्यक्ति अवश्य कुसंगी ही होते हैं।

## धुम्रपान

धुम्रपान से हानि के बारे में तो अधिक कहने की आवश्यकता नहीं है। सिख जाति के धर्मानुशासन में धुम्रपान सख्त मना है। पुपुनकी आश्रम के 100 बीघा जमीन के दायरे में धुम्रपान मना है। धुम्रपान से बहुत सारे लोग क्षय रोग के शिकार हो जाते हैं यह डाक्टरों का विचार है।

## वस्त्र विलासिता

सब प्रकार की विलासिता निंदनीय है, जिनमें से वस्त्र-विलासिता सबसे अधिक अवांछित है। स्त्री-पुरूष सभी के लिए यह अवांछित है, फिर भी पश्चिमी दुनिया की शिक्षा का विस्तार होने के साथ-साथ स्त्रियों में वस्त्र विलासिता पर ज्यादा असर पड़ा है और इसलिए स्त्रियों की प्रश्नसूची में इसका प्रावधान रखा गया है। वेशभूषा साफ-सुथरा रखना विलासिता नहीं कहलाता, कपड़े धोना तथा उसे पवित्र भाव से रखना भी विलासिता नहीं

है, बल्कि अपनी आवश्यकता से अधिक कपड़े व्यवहार करना ही विलासिता कहलाता है। जहाँ कि साधारण कपड़े पहनने से काम चल सकता है वहाँ कीमती और चमकदार कपड़े व्यवहार करना विलासिता है। रूप चर्चा या प्रसाधन की आवश्यकता नहीं, ऐसी बात नहीं है। लेकिन अपने सौन्दर्य को सम्पूर्ण जगत के समक्ष प्रदर्शित करना चरित्रिक गम्भीरता का विरोधी है। निष्कलंक चरित्र ही यथार्थ सौन्दर्य है, शरीर और मन की स्वाभाविक पवित्रता ही सबसे अच्छा रूपचर्चा कहलाता है। रूप वस्त्र में नहीं बल्कि तुम्हारे पवित्र आचरण में निवास करता है।

विवाहिता नारी की रूप-सज्जा तो उनके प्राणप्रिय पतिदेव के नयनसुख तक सीमित होना चाहिए, यह ही पतिव्रता नारियों के लिए विधान है। इसके अतिरिक्त रूप सज्जा तो सति-धर्म के प्रतिकुल होता है। सर्दी और गर्मी के कष्ट दूर करने के लिए ही तो वस्त्र का व्यवहार लागू हुआ था। अवश्य सामाजिक शिष्टता की रक्षा करना भी इसका एक मूलभूत कारण रहा है। वस्त्र व्यवहार के मूलभूत उद्देश्य को ही भूलकर केवल कीमती साड़ियाँ खरीदना ही जीवन का एकमात्र ध्येय है यह भ्रम नहीं होना चाहिए।

## दूसरों के बारे में चर्चा

दूसरों की निन्दा करने से अज्ञात रूप में उसके सारे अवगुण अपने चरित्र में व्याप्त हो जाते हैं। इसीलिए दूसरों की निन्दा करना महापाप है। तुम्हारे मन में दुसरों की निन्दा करने की प्रवृत्ति

अगर किसी कारणवश आ भी जाये तो इस व्यक्ति के चरित्र में कुछ न कुछ सद्‌गुणों को ढुढ़ निकालने का प्रयत्न करना चाहिए। मक्खी केवल घावों (जख्मों) को खोजती रहती है पर भँवरे ढूढ़ते हैं फुलो में मधु को। अगर ढूँढ़ा जाए तो सर्वत्र मधु मिल सकता है। फ्रांस में कोयले से एक प्रकार का शक्कर निकाला गया है। सैकरीन (च्ङ्गड़ण्ठ्ठ्रद्वत्द) जो कि एक प्रकार का शक्कर है वो अलकतरा (एत्द्यद्बश्र्त्द) में पाया जाता है। अगर ढूँढ़ा जाए तो सभी में कुछ न कुछ गुण अवश्य ही मिल सकता है, दूसरों की निन्दा कर अपने जुबाँ को गंदा क्यों करें ?

## वाक्‌संयम

जो लोग वाक्‌संयमी नहीं होते उनके लिए कुवाक्य तथा झूठ बोलने का अभ्यास त्याग करना संभव नहीं होता है ढ़ेर सारी बातें कहते समय झूठ के दो-चार शब्द मुँह से अनजाने में आ ही जाते हैं। जगत में हर व्यक्ति के साथ बे-रोकटोक बातचीत करना खतरे से खाली नहीं है। जो व्यक्ति जिस चरित्र का होता है उससे बातें करते समय उसी तरह की बातें आ जाती है। इसलिए ऐसे-वैसे लोगों से बातें नहीं करनी चाहिए। बातों से ही लोगों में निकटता बढ़ती है।

बहुत से लोग अपनी भाभी, समधन, बड़े भाई की साली, दोस्त की पत्नी अथवा दादी या नानी आदि से ही, रसात्मक

दिल्लगी करते हैं। ऐसे बहुत सी युवतिया अपने बहनोई, समधी, देवर, पति के दोस्त आदि से अश्लील दिल्लगी करती है। इसके कारण लाखों लोगों का जीवन पाप के समुद्र में डूब गया है। अतः साधो सावधान। जिसे हम सहज रूप से दिल्लगी मानकर चलते हैं वही अनजाने में नैतिकता की समाधि बन सकती है।

## कुपाठ्य पुस्तकों का वर्जन

पहले ही बताया गया है कि स्त्री-पुरुष सबको अध्ययन की आवश्यकता है। लेकिन पंचांग में दिये गए विज्ञापन पढ़ने से अध्ययन का फल प्राप्त नहीं होता है। अध्ययन का अभिप्राय होना चाहिए ज्ञान प्राप्ति और चरित्र निर्माण। जिन पुस्तकों के पढ़ने से न ज्ञान प्राप्त हो और न ही आत्मसुधार हो ऐसे ग्रंथों को कुपाठ्य मानना चाहिए। अगर सद्ग्रंथ पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध न हो तो एक ही सद्ग्रंथ को बार-बार पढ़ना चाहिए। कदापि कुग्रंथ का अध्ययन नहीं करना चाहिए। अगर तुम किसी वाचनालय के सदस्य हो तो उसे हर महीने नये सद्ग्रंथों को खरीदने के लिए बाध्य करना चाहिए। जिन वाचनालयों में नकद राशि देकर बेकार की पुस्तके खरीदी जाती हैं ऐसे वाचनालय से सम्पर्क तोड़ देना चाहिए। कुप्रवृत्तियों को बढ़ावा देने वाली और नीच मनोवृत्ति को प्रेरित करने वाली पुस्तकें पढ़कर आज के युवकों और युवतियों में असंयम तथा नैतिकता में गिरावट आया है। कुपाठ्य को मलरूपी कीचड़ मानकर उनका त्याग करना चाहिए।

# असत्य भाषण

सत्य ही मानव चरित्र का महान संपदा है, सत्य धर्म का मूलभूत आधार है, सत्य को स्थापित करना जीवन की पूर्णता का लक्षण है। जगत के सारे योग, यज्ञ और तपस्या, सभी का लक्ष्य है **सत्य की प्राप्ति**।

श्री भगवान ही पूर्ण सत्य हैं। उस पूर्ण सत्य को प्राप्त करने के लिए पहले वाचिक सत्य पर सिद्धि प्राप्त करना होगा। इसीलिए सत्य कथन इतना आदरणीय है।

असत्यवादी व्यक्तियों के संसर्ग से असत्य कथन की कुप्रवृत्तियाँ बढ़ती है। अतः सत्यवादी व्यक्ति को छोड़कर असत्यवादी व्यक्ति से यथासंभव निकट संबंध नहीं रखना चाहिए।

कभी-कभी अपने मान के लिए, निन्दा से बचने के लिए, दंड प्राप्ति के भय के कारण या लोगों से प्रशंसा पाने के लोभ के मारे अगर एक भी झूठ का सहारा लिया गया तो उस झूठ को सच ठहराने के लिए बहुत सारी झूठी बातें बनानी पड़ती हैं। अंत पहले झूठ के वर्जन के संबंध में सचेत रहना चाहिए। झूठी बातें कहना तथा जबान पर विष्ठा का प्रलेप लगाना एक जैसा है।

अगर अनजाने में कभी झूठी बातें मूंह से निकल भी गयी, तो उसे ज्ञात होते ही श्री भगवान से बारम्बार अपने चरित्र शोधन के लिए प्रार्थना करनी चहिए।

किसी महान व्यक्ति के जीवन में भी अगर असत्य आचरण की घटना समक्ष आ जाये तो ऐसे असत्य आचरण को अपने जीवन में नहीं अपनाओगे ऐसी प्रतिज्ञा करनी चाहिए। युद्धिष्ठिर ने एक बार झूठ बोला था इसलिए किसी भी विवशता के कारण तुम्हें भी झूठ बोलने का अधिकार प्राप्त है ऐसा सोचना भारी भूल होगी।

सत्य और ब्रह्मचर्य के माध्यम से ही भगवान को प्राप्त किया जा सकता है, असत्य और असंयम के द्वारा नहीं। जो लोग दिन-रात झूठ बोलते हैं और भजन-कीर्तन करके आँसू बहाते हैं वे भगवत् प्रेमी नहीं अपितु पाखंडी है।

## रात्रि जागरण

अत्यंत आवश्यक कार्यवश अथवा किसी उपयुक्त आवश्यकता के बिना रात को जागना उचित नहीं है।

बहुत लोगों को रात को अच्छी नींद नहीं आती है, अतः उन्हें विवश होकर रातभर जागना ही पड़ता है। ऐसी अवस्था में एकमात्र उपाय है नामजप। शय्या पर लेटे रहकर अपनी नभस्थल पर मन को स्थिर भाव से रखकर श्रीभगवान के नाम का जप करते रहना चाहिए । जबतक अनजाने में बिस्तर पर लुढ़क नहीं जाते तबतक नाम-जप छोड़ना नहीं चाहिए। इसी प्रकार दो-चार

दिन अभ्यास करने पर धीरे-धीरे अनिद्रा कम होती जाएगी और धीरे-धीरे रात्रि जागरण से छुटकारा मिल जाएगा।

## दिवा-निद्रा

बहुत ही अत्यावश्यक कारण के बिना दिन के समय सोना नहीं चाहिए। दोपहर के आहार के उपरांत थोड़ा सा विश्राम करने के बाद अपनी सहेलियों या पड़ोसियों के साथ मिलकर कोई धर्मभाव उत्पादक सद्ग्रंथ पाठ या आलोचना करने का अभ्यास डालने से शहरी महिलाओं को भी दिवा-निद्रा से छुटकारा मिल सकता है। बच्चा, कमजोर व्यक्ति, रोगी, वृद्ध या तो रात को जागकर जिन लोगों को रोजी-रोटी कमानी पड़ती है इन लोगों के लिए दिन को सोने में कोई हानि नहीं है, लेकिन इस प्रकार से दिन में सोनेवालों के लिए निश्चित मात्रा है। मात्रा के अतिरिक्त कुछ भी करना उचित नहीं है।

## रीढ़ को सीधी रखनी चाहिये

रीढ़ को सीधा किए बिना किसी भी काम में मन को स्थिरता प्राप्त नहीं हो सकती है। अध्ययन, उपासना, घुमना-फिरना इन सभी कार्यों में रीढ़ को सीधा रखने का अभ्यास बहुत ही हितकारी है। जिन लोगों को रीढ़ सहज रूप से सीधा रखना संभव नहीं होता उनके लिए बद्ध-पद्मासन का अभ्यास करना बहुत ही आवश्यक है।

## कौपीन पहनना

(यह अंश केवल पुरुषों के लिए है)

कौपीन पहनना अज्ञात वीर्यपात को रोकने में बहुत ही सहायक होता है। हृदय-यंत्र से निरंतर रक्त का प्रवाह पूरे शरीर में होता रहता है, यह रक्त अंडकोष में प्रवेश करते ही अंडकोष उसमें से शुक्र को अलग करके उसे व्यवहार के लिए शुक्रकोष में भेज देता है। रक्त जितना ही अधिक मात्रा में अंडकोष में पहुंचेगा उतना ही अधिक मात्रा में शुक्र रक्त से अलग होकर व्यवहार के लिए शुक्रकोष में पहुंचेगा। अंडकोष में रक्त की मात्रा कम हो इसके लिए कौपीन पहनना आवश्यक है। कौपीन को अधिक कसकर पहनने से रक्त प्रवाह में अवरोध हो सकता है, इससे लाभ से अधिक नुकसान हो सकता है। किन्तु अधिक ढीला कौपीन भी नहीं पहनना चाहिए।

कौपीन पहनते समय संयम रक्षा का संकल्प करना चाहिए नहीं तो कौपीन पहनना साधुगिरी का एक ढोंग बनकर रह जायेगा।

## नीच सुखलालसा की दासी

(यह अंश विशेष रूप से स्त्रियों के लिए लिखा गया है)

प्रत्येक नारी को हर रोज यह विचार करना चाहिए कि इस संसार में उनका कर्त्तव्य क्या है और उनकी विशेषता क्या है? मछली, मांस, तेल, घी आदि जैसे मनुष्यों का भोग्य पदार्थ है,

स्त्रियाँ क्या पुरुषों के लिए मात्र भोग्य पदार्थ ही है? अपने आप को दूसरे की नीच भोगलालसा की प्रज्ज्वलित अग्नि की आहुति के अलावा जीवन में इससे बढ़कर कोई कर्त्तव्य या उपयोगिता उनके लिए नहीं है? दुर्गंधप्रिय कौवे तथा गिद्ध उनकी आँते निचोड़ खायेंगे और इसपर मदमस्त होकर लम्पटों की तरह उल्लास करेंगे ये ही क्या नारी जीवन की परम प्राप्ति है? पुरुषों के नशे को बढ़ावा देना तथा उनकी काम वासना की तुष्टि करने के लिए ही क्या नारी की सृष्टि हुई है?

रोज यह संकल्प करना होगा कि तुम अपने शरीर को कभी भी किसी की नीच सुख लालसा के इंधन के रूप में प्रयोग होने नहीं दोगी। संकल्प करना चाहिए कि इस शरीर को किसी भी प्रकार के अपवित्र कार्य में नियोजित होने नहीं दोगी। इस शरीर के सहारे परम प्रभु भगवान को प्राप्त करना है। इस तन को भगवान के मंदिर जैसा निर्मल रखना तुम्हारा एक महान व्रत है।

## आहारीय वस्तु का चर्वण

आहारीय पदार्थ को अच्छे से चबाकर नहीं खाने पर उसके ज्यादातर सार पदार्थ मल के रूप में निकल जाता है। इसलिए प्रत्येक ग्रास (कौर) को कम से कम बत्तीस बार चबाकर खाना उचित है। हरेक बार चबाते समय एक बार करके इष्ट-नाम स्मरण करना चाहिए। भोजन करते समय जिसकी मनोभावना जैसी होती है आहारीय पदार्थ द्वारा उनका शरीर उसी तरह गठित होता है।

भोजन करते समय काम चिंता करने पर शरीर काम भावनाओं से प्रेरित होता है। भोजन के समय क्रोधभाव से खाना खाने पर शरीर क्रोध परायण होता है। इसलिए भोजन करते समय प्रत्येक ग्रास (कौर) लेते समय और प्रत्येक बार चबाते समय परमेश्वर का पवित्र नाम स्मरण जीवन को सुगठित करने में अत्यंत लाभदायक होता है। भगवान के नाम का तेज शरीर को सात्विक रूप से गठित करता है।

## मलमूत्र का गतिरोध

मल या मूत्र के वेग का जन्म होते ही तुरंत उसे निपटाना चाहिए। मल की गति को रोकने पर बहुत से लोग बवासीर जैसे कठिन रोगों का शिकार हो सकते हैं। मूत्र की गति में रुकावट से पथरी या गोलस्टोन जैसी व्याधि हो सकती है। समय पर पेशाब नहीं करने पर बहुत से पुरुष शुक्र-क्षयरोग और स्त्रियाँ मुर्छा (योषितापस्मा) जैसी व्याधियों से ग्रसित हो सकती है। मल-मूत्र की गति में रुकावट के कारण मृगी तथा उन्माद जैसी व्याधियाँ हो सकती है, इससे सरदर्द, आँखों में जलन, अग्निमांद्य, थकावट आदि होना तो आम बात है।

## सत्साहसहीनता (कायरता)

लोकलाज, अनुशासन का भय, अवसर का अभाव, शरीर से

कमजोर होते हुए भी अपने कर्त्तव्यों को निर्भिक होकर निभाने को सत्साहस कहा जाता है। लोग क्या कहेंगे, इस भय से अपने कर्त्तव्यों को नहीं निभाना सत्साहसहीनता कहलायेगा। कोई हानि पहुंचा सकता है, यह सोचकर अपने कर्त्तव्यों का पालन न करना सत्साहसहीनता कहलाता है। हो सकता है मुझे बहुत सारी विपत्तियाँ झेलनी पड़ेगी यह सोचकर अपने कर्त्तव्य को नहीं करना सत्साहसहीनता कहलाता है। कर्त्तव्यों को निभाने की पूर्ण क्षमता मुझमें नहीं है, यह सोचकर कर्त्तव्य कर्म करने के लिए हाथ ही नहीं लगाया, यह सत्साहसहीनता कहलायेगा। कोई व्यक्ति मुझे गलत रास्ते पर ले जा रहा है, लाज या भय के मारे मैं उसका विरोध नहीं कर सका, इसको सत्साहसहीनता कहा जाएगा। जो कार्य मेरे लिए अपमान जनक, मेरे धर्म के लिए विघ्नकारक, मेरे चरित्र के लिए हानिकारक, मेरे सुनाम के लिए हानिकारक है, और यदि कोई मुझसे ऐसा बर्ताव करने पर तुला हुआ हो, और मैं लाज या भय के कारण इसका विरोध कर न पाया, तो इसे सतसाहसहीनता कहा जाएगा।

## श्वास-प्रश्वास पर ध्यान देना

(जो लोग सद्गुरओं द्वारा उपदेश प्राप्त नहीं हुए हैं इस अंश का अर्थ उनकी समझ में आएगा ऐसा मैं नहीं समझता। सूची का तीसवाँ प्रश्न विशेष रूप से उन सब लोगों के लिए प्रस्तुत

किया गया है जिन लोगों को योग्य गुरुओं के द्वारा सूक्ष्म योग-साधन का ज्ञान प्राप्त हुआ हो।)

निःश्वास को भरते समय और प्रश्वास को छोड़ते समय वायु की बाह्य और अंद की गति की ओर ध्यान देने पर बिना किसी प्रयत्न के अपने आप समय की अग्रगति के साथ प्राणवायु को स्थिरता प्राप्त होती है और तब आवश्यकता के अनुसार बिना किसी प्रयास के कुम्भक आदि होते रहता है। इसे प्राणायाम की अति सरल एक रीति कहा जाता है। श्वास भरते समय प्रयास पूर्वक श्वास को न बढ़ाकर या घटाकर मन ही मन ध्यान जमाना चाहिए जैसे की तुम्हारा प्रेममय आराध्य प्रभु तुम्हारे श्वास की ध्वनि के साथ अपने अमृतमय नाम की मधुर झंकार के साथ तुम्हारे साथ आ मिल रहे हों और तुम्हें कृत-कृतार्थ कर रहे हों। वैसे ही श्वास को छोड़ते समय प्रयास पूर्वक प्राणवायु को न बढ़ाकर या घटाकर न करके मन ही मन ध्यान लगाना चाहिए कि तुम अपना सुख-दुख, भलाई-बुराई, दोष-गुण, पाप-पुण्य सब के साथ नित्य-मधुर, नित्य-सुंदर परम भगवान के चरण कमलों में सबकुछ समर्पण कर अपने जीवन को धन्य करने के लिए अपने श्वास की आवाज के साथ उनके सुधामय, सुमधुर नाम की झंकार को स्थापित करने हेतु तुम दौड़े जा रहे हो । एकबार वे आते हैं तुम्हें धन्य और पुण्यवान करने के लिए और दूसरी बार तुम जाते हो उनके चरण कमलों में अपने को पूर्णतया समर्पित करने

के लिए। हरेक श्वास और प्रश्वास के साथ एक निरंतर प्रेमलीला का आस्वादन तुम्हारे और उनके बीच चल रहा है। एकबार तुम्हें वे मिलते हैं और दूसरी बार तुम उन्हें. प्राप्त होते हो, उनके चरण कमलों में भेंट किया गया अनुराग सुरभि, दिव्य गंधमय सुगंधित गंधराज पुष्प के रूप में, तुम्हें पाकर वे कृतार्थ हो जाते हैं। भगवान की नित्यलीला तो ऐसे ही चल रही है।

तुम जब बाहरी काम में व्यस्त होते हो तब भी कभी कभी श्वास और प्रश्वास के साथ सुमधुर भगवत प्रेम का रसास्वादन प्राप्त कर सकते हो। केवल थोड़ा-सा अभ्यास मात्र की आवश्यकता है। लेखक लिखते समय, भाषण दाता भाषण देते समय, शिक्षक पढ़ाते समय, चित्रकार चित्र बनाते समय, ये साधना कर सकते हैं, इसके लिए अवश्य थोड़े-से अभ्यास की आवश्यकता है। रास्ते में चलते समय तो यह काम आसानी से किया जा सकता है।

## ब्रह्मचर्य भावना का प्रचार

देश भर में ब्रह्मचर्य के अनुकूल वातावरण तैयार करने के लिए ब्रह्मचर्य के प्रचार-प्रसार की आवश्यकता है। रोज इस कार्य के लिए कुछ समय निकलना प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य है।

युवा वर्ग को युवकों के बीच और युवतियों को महिलाओं के बीच संयम, ब्रह्मचर्य, सदाचार, सद्नीति तथा चरित्र की निष्ठा के प्रचार का प्रयत्न करनी चाहिये। पुरुषों के लिए स्त्रियों के

बीच और स्त्रियों के लिए पुरुषों के बीच इस भावना के प्रचार का प्रयास करना अधिकांश क्षेत्र में फलदायक नहीं हो पाता। अपने परिवार की कन्याओं को कोई भी पुरुष और बालकों को कोई भी महिला चरित्र-निर्माण के उपदेशादि अवश्य दे सकते हैं। ब्रह्मचर्य के प्रचार का अर्थ गुरूगिरी करना नहीं है। बहुत से विद्वान ब्रह्मचर्य प्रचारक लोग गुरूगिरी के चक्कर में फंस कर अंत में ब्रह्मचर्य प्रचार कार्यों को ही अकाल मृत्यु के घाट उतार देते है और भी ध्यान योग्य बात यह है कि जिस व्यक्ति के खुद के जीवन में संयम चरित्रगत करने का प्रबल प्रयत्न नहीं है उसके द्वारा उपदेश देना पाखंड का काम बन जाता है और अंत में निष्फल होता है। जिस व्यक्ति के समक्ष ब्रह्मचर्य भावना के प्रचार करने से उसका उपकार नहीं बल्कि तुम्हारा अपकार हो, ऐसे व्यक्ति के समक्ष प्रचार नहीं करनी चाहिए। आत्मगठन में सहायता लाभ ही तुम्हारे संयम प्रचार का प्रधान उद्देश्य है।

फिर यह भी ध्यान योग्य है कि जहाँ ब्रह्मचर्य भावना के प्रचार क़रने पर इससे अधिक महत्वपूर्ण विषय में तुम्हारा जीवन-निर्माण कार्य का अन्त हो सकता है, ऐसे स्थानों पर बाहरी प्रचार न करके मनही मन उपदेश प्रदान करते रहना चाहिए। तुम्हें शायद मालूम न हो, एकाग्रचित होकर दूसरों के हित की चिन्ता करने पर इससे भी दूसरों का भला हो सकता है। इसलिए बड़े ऋषि मुनि बनना नहीं पड़ेगा। एक आम आदमी के सद्चिंतन भगवान

की शक्ति का धारक होता है। विश्वास रखना चाहिए क्योंकि विश्वास ही बल है। जिसको बाह्य उपदेश देने प्रतिबंध है, अथवा सामाजिक व्यवधान या दूरी के कारण संभव नहीं है उसे मन ही मन संयम की ओर आकर्षित करना चाहिए। यह लाभदायक सिद्ध होगा। यह उपदेश प्रत्यक्ष अनुभव और वास्तविक घटनाओं पर आधारित है।

## वृथा क्लेश देना

भगवान की इस सृष्टि में कोई कितना भी क्यों न करे किसी न किसी के मन. में चोट पहुंचाए बिना मनुष्य का जीवन व्यतित करना असंभव है। यहां दूसरों को अनावश्यक पीड़ा देने से दूर रहने का प्रयत्न बहुत ही महत्वपूर्ण है। बिना किसी कारण के या छोटी सी किसी बात पर किसी को दुख पहुंचाना अनुचित है, परन्तु तुम्हारे चरित्रधन को कुड़ेदान में न फेंकने से अगर किसी लंपट व्यक्ति को दुख पहुँचाता है तो उसके दुखी होने की परवाह नहीं करनी चाहिए। कोई लंपट तुम्हारे साथ एक ही विस्तर में नहीं सो पाने पर उसे दुख होता है इसलिए तुम उसे अपने मकान में ठहरने या तुम्हारे साथ एक ही विस्तर पर सोने की अनुमति नहीं दे सकते हो। कोई चोर को अगर तुम्हारा पॉकेट नहीं काट पाने पर उसे दुख होता है तो तुम उसे अपना पॉकेट काटने की सुविधा नहीं दे सकते हो। कोई दूसरों को पीड़ा देनेवाला व्यक्ति

किसी और का क्षतिसाधन पहुंचाने के लिए अगर तुमसे सहायता नहीं मिलने पर तुमसे वहुत रुष्ट हो सकता है यह सोचकर तुम उसे किसी कुकर्म में सहायता नहीं कर सकते हो। जीवों को दया करनी चाहिए परंतु किसी भी अयोग्य व्यक्ति को भी दया करनी होगी यह भ्रांत धारणा तुम्हें नहीं होनी चाहिए। दया केवल योग्य व्यक्ति पर ही करनी चाहिए न कि किसी दुश्चरित्र, लंपट, हीनबुद्धि, नीच तथा दूसरों को हानि पहुंचाने वाले अथवा दूसरों के चरित्र को हानि पहुंचाने वाला किसी व्यक्ति की सहायता के लिए इस तर्क का सहारा नहीं लेना चाहिए कि अगर उसका साथ न दिया गया तो उसे दुख होगा। कोई निंदक व्यक्ति तुम्हारे पास बैठकर दूसरें लोगों की निंदा करे और उसकी बातें सुननी चाहिए, इस बात पर तुम्हें कदापि सहमत नहीं होना चाहिए। तुम्हारे देश की स्वतंत्रता को नहीं पाने पर किसी दूसरे देश के लोगों को दुख पहुंचता है, सारे देश के लोगों को अपने पैरों तले दबाकर नहीं रखने पर उन्हें दुख होता है इसलिए उनके प्रति दयावान होकर अगर तुम अपने देश की स्वतंत्रता खोकर और अपने देशवासियों को गुलाम बनाने पर तुम विरोध नहीं कर सकते तो तुम मनुष्य कहलाने योग्य नहीं हो। दूसरों को पीड़ा नहीं पहुंचानी चाहिये परन्तु यदि कोई अनुचित रूप से तुम पर जुल्म करना चाहता है तो उसका मुकाबला नहीं करना भी पाप है।

# जगत कल्याण सकल्प

रोज कुछ समय के लिए सारे जगत का मंगल हो इस तरह का चिन्तन करना चाहिए। देश-काल-पात्र और जाति-धर्म के भेदभाव के बिना पूरे ब्रह्मांड की मंगलकामना करनी चाहिए। किसी को भी छोड़कर या किसी के प्रति भेदभाव न रखकर मंगलकामना करते समय मन में किसी प्रकार की हीन भावना नहीं रखनी चाहिए, क्यों कि दूसरों की मंगलकामना के साथ-साथ तुम अपने ही मंगल की कामना कर रहे हो।

हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि तुम्हारी जगत्-मंगलकारिणी शक्ति दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। अपने को हमेशा जगत् के कल्याण साधक के रूप में मानना चाहिए। हमेशा यह ध्यान रहे कि तुम्हारा जन्म जगत् के मंगलसाधन के लिए ही हुआ है और तुम्हारी मृत्यु भी होगी जगत् कल्याण के लिए ही। बाल्यावस्था, यौवन, प्रौढ़ावस्था, बुढ़ापा, कौमार्यावस्था, विवाहित जीवन में अकेले साधना में, सामाजिक व्यवहार में, एकान्त तपस्या में हजारों नर-नारियों के समूह उपासना में, जन कोलाहलपूर्ण भाषण मंच पर सर्वत्र और हर अवस्था में तुम केवल जगत् के कल्याण के लिए सामर्थ्य लाभ कर रहे हो। जो व्यक्ति दिन-रात ऐसा सोचता है उसका जीवन जगत् कल्याण की ओर धावित होता जाता है।

एक ओर जैसे अपने को जगत् कल्याणकारी के रूप में प्रस्तुत करने का कठिन संकल्प करना आवश्यक है वहीं दूसरी ओर लोगों को जगत् कल्याणकारी के रूप में उभारने के लिए दृढ़ संकल्प भी करना चाहिए। जहाँ जो कोई तुम्हारी याद में आ जाए उसको निकट भविष्य में जगत् कल्याण के लिए प्रेरित करने का संकल्प होना चाहिए। खुले आम प्रचार के माध्यम से जो काम संभव नहीं हो सकता है किसी के बारे में निरंतर चिन्तन के द्वारा वह संभव हो सकता है। ऐसे मैंने जीवन में कितने आलसियों को कर्मवीर और दुश्चरित्रों को चरित्रवान बनाया है। जो काम मैंने एक साधारण व्यक्ति के रूप में कर दिखाया है वह काम तुमलोग भी सहज रूप से कर सकते हो। तुम सब भी अपने पुनीत संकल्प के द्वारा विश्व को पवित्र करने के काम में प्रयोग अवश्य कर सकते हो। शक्ति सदुपयोग से बढ़ती है दुरुपयोग करने से नहीं। लेकिन जिस व्यक्ति की मंगलकामना के लिए तुम अपनी सद्भावना और इच्छाशक्ति का प्रयोग करोगे अगर वह व्यक्ति ऐसा हो कि जिसके बारे में चिन्तन करने पर तुम्हारे मन में हीन, नीच और घृणित भावना अधिक मात्रा में उभर आता हो तथा लालसा, कामभाव, घृणा, ईर्ष्या या विद्वेष का संचार होता हो तो ऐसे लोगों के बारे में चिन्तन और अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग करने से बचना चाहिए।

रोजाना एक ही समय पर किसी एक व्यक्ति का चरित्र सुधारने

के लिए जोरदार चिन्तन करने के अभ्यास द्वारा सहज रूप से दुश्चरित्र व्यक्ति को भी चरित्रवान बनाया जा सकता है।

## अभय साधना

भय जीवन के विकास में बाधक है, अभय जीवन को शौर्यपूर्ण और सहज बनाता है। भय तो मृत्यु है, अभय ही जीवन है। रोज यह सोचना है कि भय तुम में नहीं हैं। भूतों से भय, प्रेतों से भय, लोगों से भय, रिपुओं से भय, शोक से भय, दुख से भय, अपमान से भय, मृत्यु से भय ये सभी प्रकार के भय को त्याग करना चाहिए क्योंकि ये सब असत्य है। जीवन के हर स्तर पर, कर्त्तव्य के हर एक पथ पर निर्भय निस्संकोच होकर चलना चाहिए। यह ही मनुष्य जीवन की प्रमाण और प्राण है। पाप से भय तथा अधर्म से भय अवश्य रहना चाहिए और पाप कर्म तथा अधर्म आचरण से बच कर चलना अत्यन्त आवश्यक है। अनुचित भय ही वास्तव में भय है और हमें उससे बचना चाहिए।

भय मुझमें नहीं है, मैं अभय की संतान हूँ ऐसा चिन्तन करने पर भय स्वतः दूर हो जाता है। प्रेत मुझे कोई हानि नहीं पहुँचा सकता है क्योंकि मैं भूतभावन भूतनाथ की सन्तान हूँ ऐसे चिन्तन से प्रेतों का भय दूर हो जाता है। अशोक परमात्मा का मैं अंश हूँ ऐसी सोच से शोक से भय और दुख से भय से छुटकारा

मिल सकता है। मान और अपमान से मैं परे हूँ ऐसी भावना से अपमान का भय दूर हो जाता है। मैं अमृत के पुत्र, मृत्युंजय की सन्तान, मृत्यु तो मुझसे डरता है, मैं जरा-मृत्यु के वश में नहीं हूँ, अविनश्वर परमात्मा का मैं विकास रूप हूँ ऐसी भावनाओं से मृत्यु का भय दूर हो जाता है।

पृथ्वी पर बहुत सारे कापुरूष व्यक्तियों ने भी भय पर विजय पाकर जीवन में बहुत चमत्कार साधित किए हैं और कृतकृतार्थ हुए हैं। तुम भी भय को दूर भगा सकते हो। भय से छुटकारा पाने के लिए प्रयत्न की आवश्यकता है।

भय पर सचमुच ही विजय पाया जा सकता है इस विश्वास को अपने अंतःस्थल में गहराई के साथ सींचना चाहिए।

भयरहित व्यक्तियों के जीवन से शिक्षा लेनी चाहिए और भयभीत लोगों के सामने एक आदर्श पुरुष और अनुकरण योग्य व्यक्ति बनकर रहना चाहिए ताकि डरपोक लोग तुम्हें देखकर तुम्हारे कार्य और व्यवहार से भयरहित हो सकें।

अवश्य यह बात को ध्यान में रखनी चाहिए कि निडर होना और उदंड या अहंकारी होना बराबर नहीं है।

## दिनलिपि पुस्तक की सूची समाप्त होने पर क्या क्या करना चाहिए

तुम अगर और एक नयी दिनलिपि की पुस्तक खरीद लेते

हो इससे अयाचक आश्रम का ही लाभ होगा। परन्तु अयाचक आश्रम तुम्हारे धन का प्रत्याशी नहीं है। यदि तुम चाहो तो दिनलिपि लिखने की सूची को दूसरे किसी बड़ी कापी बुक में नकल उतारकर उसमें अलग-अलग प्रकोष्टों में चिन्हित कर उनमें इस पुस्तक के आदर्श के अनुसार संख्या डालकर दिनलिपि के रूप में नियमित व्यवहार कर सकते हो।

## विशेष ध्यान योग्य बातें

मेरे प्यारे किशोर और किशोरियों, तुम लोग दिनचर्या रख रहे हो, इससे यह अवश्य सिद्ध होता है कि तुमलोग आम बच्चे और बच्चियों से कहीं अधिक उच्चाकांक्षी हो। तुम अपनी महत्वाकांक्षाओं को निरंतर और भी ऊँचाई पर ले जाना चाहते हो तो सबसे पहले यह आवश्यक होगा कि पर्याप्त रूप में आत्मविश्वास। आत्मविश्वास में कितना बल है यह तुम्हें किसी ने अब तक बताया नहीं है इसीलिए इसके बारे में तुम्हें पता नहीं है। मैंने सैकड़ों बालक-बालिकाओं तथा युवक-युवतियों को आत्मविश्वास की शिक्षा दी है। आत्मविश्वास के बल पर उन्हे गंदगी भरी जीवन से उभर कर दिव्य जीवन की प्राप्ति हुई है। मैं तुम सभी को आत्मविश्वासी बनाना चाहता हूँ। प्रतिदिन दिनलिपि लिखते समय तुम्हें कुछ समय के लिये यह बात ध्यान में लानी होगी कि, आज या, अतीत में तुम ने जो भी गलतियाँ की हैं, तुम सर्वदा के लिए, इस प्रकार की त्रुटियाँ अन्याय अथवा दुर्बलता के राज

को नहीं चलने दोगे। रोज सवेरे नींद से जागते समय तथा नींद जाते समय वह बात जोर आत्मविश्वास के साथ सोचनी है कि सम्पूर्ण विश्व के हितसाधन हेतु तुम्हारा जन्म हुआ है, और तुम इस जन्म को सार्थक बनाकर ही रहोगे, अपितु इसको कहीं वृथा नहीं जाने दोगे। तुम्हारे ही पड़ोस में न जाने कितने सैकड़ो लोग अत्यंत घृणीत जीवन व्यतीत करते हुए भी अपने आपमें कितने खुश नजर आते हैं, ऐसे लोग कदापि तुम्हारा आदर्श व्यक्ति नहीं हो सकते, उनके जीवन का अनुकरण तुम्हारे जीवन में कदापि नहीं होना चाहिए। बहुत ही हीन लक्ष्य को सामने रखकर जो लोग नीच भोग लालसापूर्ण जीवन व्यतित कर रहे हैं, उनकी जीवनधारा दूसरा कोई भले ही अपनाये परंतु तुम कदापि नहीं अपनाओगे। उनके जीवन की कुरुचि, कुप्रवृत्तियाँ तथा कदाचार तुम्हारा जीवन का किसी भी छोटे अंश में किसी भी हालत में प्रवेश न कर पाये उसके लिए तुम्हें दृढ़संकल्प होकर दिनलिपि का अनुपालन अवश्य करना होगा। तुम्हारा प्रयत्न किसी भी हालत में ढीला न पड़ जाए, तुम्हारा आत्मविश्वास कभी भी कमजोर न हो पाये और तुम्हारा अग्रगमन कभी भी मन्द नहीं पड़ना चाहिए। जीवन गठन के पथ पर तीव्रगति से निश्चित भरोसे के साथ आगे बढ़ना चाहिए। विश्वासी व्यक्ति की कभी भी पराजय नहीं होती, तुम अपनी सफलता पर पूर्णरूप से विश्वास के साथ अपने पथ पर चलते रहो। आत्मगठन के सभी सद्-प्रयासों में स्वयं भगवान तुम्हारे साथ हैं और मैं भी तुम्हारे साथ हूँ।

मैं किस प्रकार तुम्हारा साथ निभाउंगा इस बात पर अवश्य तुम्हारे मन में कुतुहल होता है । भगवान ने मुझमें अवतार होने की क्षमता देकर भेजा था मगर मैंने स्वयं यह अवतार की पूजा का अस्वीकार किया। प्रत्येक मंदिर में मेरी मूर्तियाँ पूजी जाय भगवान ने मुझमें यह शक्ति देकर ही भेजा था। लेकिन मैं इस लालच में नहीं फँसा। मैंने तुम्हारा नित्यसाथी होने की प्रार्थना की।

**समाप्त**

*************************************************

**जिसका दिल नीच, बेसाहारा, दीन**
**लोगों के लिये रो रहा है,**
**वह मुझे प्यार के पवित्र फूलों**
**की माला से बाँधे हुये है।**

**श्रीश्रीस्वरूपानन्द**

*************************************************

दिनलिपि

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

........................... दिनां से ........................... दिनां

सत्य की उपलब्धि ही तुम्हारा जीवन का लक्ष ही

| | रबि | सोम | मङ्ल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | | | | | | | |
| २ | | | | | | | |
| ३ | | | | | | | |
| ४ | | | | | | | |
| ५ | | | | | | | |
| ६ | | | | | | | |
| ७ | | | | | | | |
| ८ | | | | | | | |
| ९ | | | | | | | |
| १० | | | | | | | |
| ११ | | | | | | | |
| १२ | | | | | | | |
| १३ | | | | | | | |
| १४ | | | | | | | |
| १५ | | | | | | | |
| १६ | | | | | | | |
| १७ | | | | | | | |

.............................. दिनां से .............................. दिनां

सभी प्राणीयों में अभय प्रदान करना ही तुम्हारा कर्म साधदा है

| | रबि | सोम | मङ्ल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १८ | | | | | | | |
| १९ | | | | | | | |
| २० | | | | | | | |
| २१ | | | | | | | |
| २२ | | | | | | | |
| २३ | | | | | | | |
| २४ | | | | | | | |
| २५ | | | | | | | |
| २६ | | | | | | | |
| २७ | | | | | | | |
| २८ | | | | | | | |
| २९ | | | | | | | |
| ३० | | | | | | | |
| ३१ | | | | | | | |
| ३२ | | | | | | | |
| ३३ | | | | | | | |
| ३४ | | | | | | | |
| ३५ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

.................... दिनां से .............................. दिनां

धर्मियता ही भारत की राष्ट्रिय प्रतिभा है

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | | | | | | | |
| २ | | | | | | | |
| ३ | | | | | | | |
| ४ | | | | | | | |
| ५ | | | | | | | |
| ६ | | | | | | | |
| ७ | | | | | | | |
| ८ | | | | | | | |
| ९ | | | | | | | |
| १० | | | | | | | |
| ११ | | | | | | | |
| १२ | | | | | | | |
| १३ | | | | | | | |
| १४ | | | | | | | |
| १५ | | | | | | | |
| १६ | | | | | | | |
| १७ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

............................ दिनां से ............................ दिनां

ईश्वर के चरणों पर अपने को समर्पण करना ही जीवन का लक्ष्य हो

| | रबि | सोम | मङ्ल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १८ | | | | | | | |
| १९ | | | | | | | |
| २० | | | | | | | |
| २१ | | | | | | | |
| २२ | | | | | | | |
| २३ | | | | | | | |
| २४ | | | | | | | |
| २५ | | | | | | | |
| २६ | | | | | | | |
| २७ | | | | | | | |
| २८ | | | | | | | |
| २९ | | | | | | | |
| ३० | | | | | | | |
| ३१ | | | | | | | |
| ३२ | | | | | | | |
| ३३ | | | | | | | |
| ३४ | | | | | | | |
| ३५ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

.......................... दिनां से .......................... दिनां

किसी को भी दुःख या कष्ट नही दुँगा

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | | | | | | | |
| २ | | | | | | | |
| ३ | | | | | | | |
| ४ | | | | | | | |
| ५ | | | | | | | |
| ६ | | | | | | | |
| ७ | | | | | | | |
| ८ | | | | | | | |
| ९ | | | | | | | |
| १० | | | | | | | |
| ११ | | | | | | | |
| १२ | | | | | | | |
| १३ | | | | | | | |
| १४ | | | | | | | |
| १५ | | | | | | | |
| १६ | | | | | | | |
| १७ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

.............................. दिनां से .............................. दिनां

मैं किसी की भी नुकसान और दर्द नहीं पहुँचाऊंगा

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १८ | | | | | | | |
| १९ | | | | | | | |
| २० | | | | | | | |
| २१ | | | | | | | |
| २२ | | | | | | | |
| २३ | | | | | | | |
| २४ | | | | | | | |
| २५ | | | | | | | |
| २६ | | | | | | | |
| २७ | | | | | | | |
| २८ | | | | | | | |
| २९ | | | | | | | |
| ३० | | | | | | | |
| ३१ | | | | | | | |
| ३२ | | | | | | | |
| ३३ | | | | | | | |
| ३४ | | | | | | | |
| ३५ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

.............................. दिनां से .............................. दिनां

आत्मबलिदान ही सत्य साधना है, जगत के मंर्ग के लिये

| | रबि | सोम | मङ्ल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | | | | | | | |
| २ | | | | | | | |
| ३ | | | | | | | |
| ४ | | | | | | | |
| ५ | | | | | | | |
| ६ | | | | | | | |
| ७ | | | | | | | |
| ८ | | | | | | | |
| ९ | | | | | | | |
| १० | | | | | | | |
| ११ | | | | | | | |
| १२ | | | | | | | |
| १३ | | | | | | | |
| १४ | | | | | | | |
| १५ | | | | | | | |
| १६ | | | | | | | |
| १७ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

.............................. दिनां से .............................. दिनां

दूसरे का हीत करना ही अपना हीत है

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १८ | | | | | | | |
| १९ | | | | | | | |
| २० | | | | | | | |
| २१ | | | | | | | |
| २२ | | | | | | | |
| २३ | | | | | | | |
| २४ | | | | | | | |
| २५ | | | | | | | |
| २६ | | | | | | | |
| २७ | | | | | | | |
| २८ | | | | | | | |
| २९ | | | | | | | |
| ३० | | | | | | | |
| ३१ | | | | | | | |
| ३२ | | | | | | | |
| ३३ | | | | | | | |
| ३४ | | | | | | | |
| ३५ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

............................ दिनां से ............................ दिनां

सत्य की उपलब्धि ही तुम्हारा जीवन का लक्ष ही

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | | | | | | | |
| २ | | | | | | | |
| ३ | | | | | | | |
| ४ | | | | | | | |
| ५ | | | | | | | |
| ६ | | | | | | | |
| ७ | | | | | | | |
| ८ | | | | | | | |
| ९ | | | | | | | |
| १० | | | | | | | |
| ११ | | | | | | | |
| १२ | | | | | | | |
| १३ | | | | | | | |
| १४ | | | | | | | |
| १५ | | | | | | | |
| १६ | | | | | | | |
| १७ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

.............................. दिनां से .............................. दिनां

सभी प्राणीयों में अभय प्रदान करना ही तुम्हारा कर्म साधदा है

| | रबि | सोम | मङ्ल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १८ | | | | | | | |
| १९ | | | | | | | |
| २० | | | | | | | |
| २१ | | | | | | | |
| २२ | | | | | | | |
| २३ | | | | | | | |
| २४ | | | | | | | |
| २५ | | | | | | | |
| २६ | | | | | | | |
| २७ | | | | | | | |
| २८ | | | | | | | |
| २९ | | | | | | | |
| ३० | | | | | | | |
| ३१ | | | | | | | |
| ३२ | | | | | | | |
| ३३ | | | | | | | |
| ३४ | | | | | | | |
| ३५ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

............................ दिनां से ............................ दिनां

धर्मियता ही भारत की राष्ट्रिय प्रतिभा है

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | | | | | | | |
| २ | | | | | | | |
| ३ | | | | | | | |
| ४ | | | | | | | |
| ५ | | | | | | | |
| ६ | | | | | | | |
| ७ | | | | | | | |
| ८ | | | | | | | |
| ९ | | | | | | | |
| १० | | | | | | | |
| ११ | | | | | | | |
| १२ | | | | | | | |
| १३ | | | | | | | |
| १४ | | | | | | | |
| १५ | | | | | | | |
| १६ | | | | | | | |
| १७ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

........................... दिनां से ........................... दिनां

ईश्वर के चरणों पर अपने को समर्पण करना ही जीवन का लक्ष्य हो

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १८ | | | | | | | |
| १९ | | | | | | | |
| २० | | | | | | | |
| २१ | | | | | | | |
| २२ | | | | | | | |
| २३ | | | | | | | |
| २४ | | | | | | | |
| २५ | | | | | | | |
| २६ | | | | | | | |
| २७ | | | | | | | |
| २८ | | | | | | | |
| २९ | | | | | | | |
| ३० | | | | | | | |
| ३१ | | | | | | | |
| ३२ | | | | | | | |
| ३३ | | | | | | | |
| ३४ | | | | | | | |
| ३५ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

........................ दिनां से ........................ दिनां

किसी को भी दुःख या कष्ट नही दुँगा

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | | | | | | | |
| २ | | | | | | | |
| ३ | | | | | | | |
| ४ | | | | | | | |
| ५ | | | | | | | |
| ६ | | | | | | | |
| ७ | | | | | | | |
| ८ | | | | | | | |
| ९ | | | | | | | |
| १० | | | | | | | |
| ११ | | | | | | | |
| १२ | | | | | | | |
| १३ | | | | | | | |
| १४ | | | | | | | |
| १५ | | | | | | | |
| १६ | | | | | | | |
| १७ | | | | | | | |

## दिनलिपि इया प्रात्यहिक आत्मशोधन

........................................ दिनां से ........................................ दिनां
मैं किसी को भी नुकसान और दर्द नहीं पहुँचाऊंगा

| | रबि | सोम | मङ्गल | बुध | गुरु | शुक्र | शनि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १८ | | | | | | | |
| १९ | | | | | | | |
| २० | | | | | | | |
| २१ | | | | | | | |
| २२ | | | | | | | |
| २३ | | | | | | | |
| २४ | | | | | | | |
| २५ | | | | | | | |
| २६ | | | | | | | |
| २७ | | | | | | | |
| २८ | | | | | | | |
| २९ | | | | | | | |
| ३० | | | | | | | |
| ३१ | | | | | | | |
| ३२ | | | | | | | |
| ३३ | | | | | | | |
| ३४ | | | | | | | |
| ३५ | | | | | | | |

# प्रार्थना संगीत

हे प्रभु हमे करो शोर्य वीर्य का दान,
भुजाओ में अमित शक्ति दो हृदय मे ब्रह्मज्ञान ।।
तन मन प्रान से तुम हो ना आपना,
आपने कोमल स्पर्श से अन्धकार दूर करना ।।
दूसरो के दूख मे करो मूझे चंचल और अधीर ।
आपने दुख में रखो मूझे अटल और स्थीर ।।
असत्य और अधर्म से मूक्त मूझे रखना ।
मेरे चित्त को वांध दो प्रेम डोरी से आपना ।।
कुबुद्धि कुमती जो भी मन मे हो उसे हर लेना ।
सभि जीवों के उपकार मे लीन मूझे करना ।।
सत-साहस दो मूझे सम्पत्ति और विपत्ति में ।
वीरत्व से विभुषित करो मूझे प्रति कदम में ।।
आपना जान मूझे बना लो निज दास
कोटी बज्रपात से ना डरुं भर दो इतना साहस ।।
तेरे चरण कमलो में करुं मैं नमस्कार,
हे अमृत, हे सुन्दर, मेरे आनन्द अपार !

---

डि ४६/१९ बि, स्वरूपानन्द ष्ट्रीट, वारानसी-२२१०१०